MAITREYA
MAGAZINE

TIBETAANS BOEDDHISTISCH TIJDSCHRIFT JAARGANG 20 1998 *f*. 7,50 NUMMER 3

Het mani-wiel draait.
Ontspanningstherapie en meditatie voor pijnbeheersing.
Over orgaandonatie.

INHOUD

LEVENSVERHALEN VAN DE LERAREN VAN GESHELA - DEEL 3, TSENSHAB SERKONG RINPOCHEE
door Sherpa Tulku en Gelong Jampel Pharchin 3

ONTSPANNINGSTHERAPIE EN MEDITATIE VOOR PIJNBEHEERSING
door de eerwaarde Pende Hawter 7

HET PAD VAN VOLLEDIGHEID, MEDITATIE IN HET TIBETAANS BOEDDHISME
door Sander Tideman 15

OVER ORGAANDONATIE
door Dr. Alex Berzin 18

HET MANIWIEL DRAAIT
door Alex de Haan 20

UITNODIGING OPEN DAG MAITREYA INSTITUUT EMST 24

VERSCHIJNSELEN VANUIT DE LEEGTE
door Sander Tideman 25

TIBETNIEUWS
door Paula de Wijs en Bettina Nolte 26

MANIFESTATIE WORLD ARTISTS FOR TIBET
door de Tibet Support Groep Nederland 28

MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM
door het comité Maitreya Instituut Amsterdam 30

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN 32

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 33

PROGRAMMA NAJAAR 1998 34

LEZINGEN IN HET LAND 38

INFO MAITREYA INSTITUUT 39

©

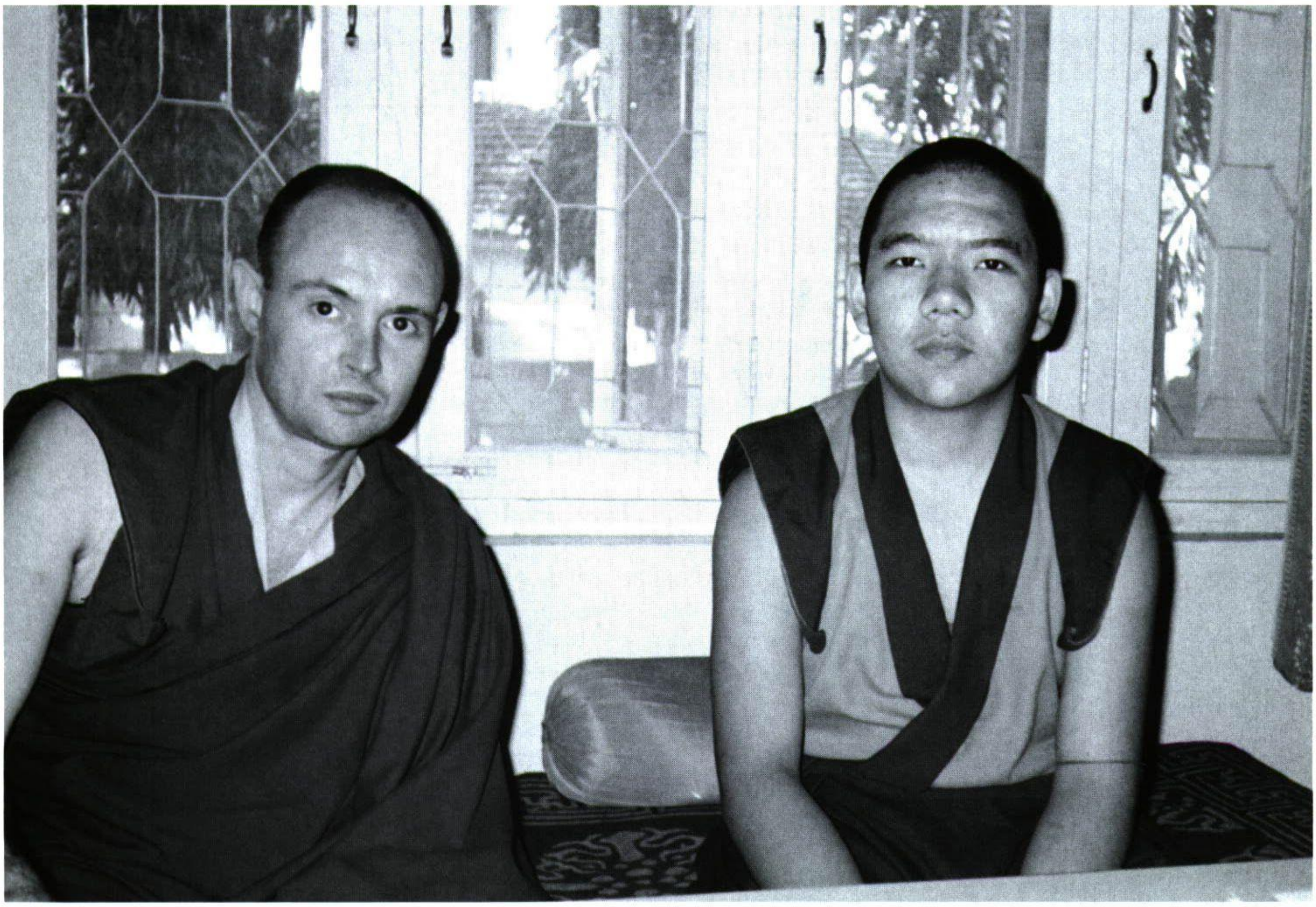
VOORWOORD

De wereldwijde manifestatie Artists for Tibet start met een opening op 5 juli in de Melkweg te Amsterdam. Overal ter wereld wordt twee maanden lang om aandacht voor de nijpende situatie in Tibet gevraagd. Ook Tibetaanse vluchtelingen in India doen verwoede pogingen de aandacht van de media voor hun zaak te winnen. Wordt het een zoveelste wanhopige poging of komt er toch eindelijk een doorbraak?
In het Maitreya Instituut te Emst worden inmiddels voorbereidingen voor de jaarlijkse zomer meditatiecursus getroffen. Onze Tibetaanse leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal ook dit jaar weer gebruik maken van een van de bekende Lam Rim teksten, waarin alle stadia van het pad naar de verlichting op een overzichtelijke wijze worden gepresenteerd. Naast de lezingen die rechtstreeks uit het Tibetaans worden vertaald, wordt de gelegenheid geboden de nieuwe informatie met de eigen beleving te integreren in meditaties en discussies die door oudere studenten worden begeleid.
In het programma overzicht vind u de aankondigingen van de cursusweekenden die onderdeel zijn van het studieprogramma. Studenten kunnen over een aantal jaren in eigen tempo programma onderdelen "verzamelen" en zo een compleet pakket samenstellen met alle onderwerpen die in de grote kloosteruniversiteiten worden onderwezen.
Als u vrijblijvend een kijkje in het Instituut wilt nemen tijdens een cursusweekend, kunt u geheel kosteloos een dag of dagdeel bijwonen. U betaalt dan enkel eventuele consumpties. De open dag op 29 augustus is ook een prima gelegenheid met een lage drempel. Zie de aankondigingen in het programma overzicht. Op het internet kunt u informatie over het Maitreya Instituut vinden en "links" naar andere centra. Het nieuwe adres is : http://home.wxs.nl/~maitreya Het nieuwe e-mail adres is: maitreya@wxs.nl Omdat de e-mail niet altijd meteen wordt gelezen is faxen sneller en zekerder. Ik wens u veel leesgenot en hoop u te zien in Emst of op een van de lezingen in het land.

Uw eindredacteur, Hans van den Bogaert.

LEVENSVERHALEN VAN DE LERAREN VAN GESHELA

DEEL 3. TSENSHAB SERKONG RINPOCHEE



Chogtrül Tsenshab Serkong Rinpochee met Gelong Jampel Pharchin.

In dit derde artikel in de serie levensverhalen van de voornaamste leraren van de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, laten wij u deze keer kennis maken met de wijlen Tsenshab Serkong Rinpochee en diens nieuwe incarnatie. De nieuwe Serkong Rinpochee is de voortzetting van de bewustzijnsstroom van de oude meester die een speciale band had met het Maitreya Instituut. Serkong Rinpochee bezocht het M.I. twee maal in de prille beginperiode in 1980 en in 1982. Bovendien instrueerde hij de vertaler van het Maitreya Instituut, Hans van den Bogaert om toch vooral de Tibetaanse taal te leren.

Omdat er een voortgang is na de dood is er een verband tussen onze activiteiten van dit leven en de resulterende ervaringen in het volgende. Alles wat we nu doen, zeggen en denken geeft vorm aan onze toekomst, ook op langere termijn. Deze kennis is praktisch toegepast in het unieke Tibetaanse systeem van "tulku's", waarbij een bijzonder kind dat een voortzetting is van een oude leraar, extra aandacht en begeleiding krijgt en daardoor vaak al op jeugdige leeftijd zijn leraarsfunctie kan voortzetten.

Tsenshab Serkong Rinpochee werd geboren op 27 juli 1914 in het de regio van Loka in Zuid-Tibet. Zijn vader, de grote Serkong Dorje Chang, was een van de bekendste meesters van deze eeuw. Hij was de incarnatie van de grote vertaler Marpa, zijn moeder was de incarnatie van diens echtgenote Dagmema en Tsenshab Serkong Rinpochee zelf was de incarnatie van de zoon van Marpa, Darmadodä.

Tsenshab Serkong Rinpochee studeerde met meesters van alle vier tradities van het Tibetaans boeddhisme. Hij was lid van de Gaden Jangtse Klooster Universiteit, waar hij zijn Geshe Lharampa graad haalde nadat hij er veertien jaar had gestudeerd. Hij bracht negen jaar door in het Tantrische College van Gyüme, waar hij na het behalen van alle examens de positie van Discipline Meester vervulde, tot hij in 1948 benoemd werd als een van de zeven Tsenshab of Meester Debat Partners van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama. Tsenshab Serkong

Rinpochee vervulde deze rol voor de rest van zijn leven en gaf aan Zijne Heiligheid vele overleveringen, initiaties en mondelinge instructies door. Hij vergezelde Zijne Heiligheid in 1954 naar China en vluchtte in 1959 in ballingschap naar India.

In India diende Tsenshab Serkong Rinpochee Zijne Heiligheid verder in het oprichten van het Office of Religious and Cultural Affairs. Hij was tevens een van de belangrijkste adviseurs voor Zijne Heiligheid, was de voornaamste uitvoerder van diens persoonlijke rituelen en zijn leraar van technische boeddhistische kennis en vaardigheden, zoals het tekenen van mandala's. Hij was bovendien spiritueel hoofd bij het overbrengen en uitvoeren van diens strategieën.

Tsenshab Serkong Rinpochee was een meester in de Soetra's en all vier klassen van tantra.
Hij reisde veel in India en Nepal om onderricht te geven en initiaties en de kloosters te helpen hun rituelen in India opnieuw op te nemen. Hij maakte vijf reizen naar Spiti, Noord India, waar hij op de wijze van Atisha de kloosters en de boeddhistische religie in die afgelegen bergstreek reformeerde en deed opleven. Hij maakte twee reizen naar Noord Amerika en Europa.

Terwijl hij alle obstakels voor het welzijn en werk van Zijne Heiligheid de Dalai Lama op zichzelf nam, overleed Tsenshab Serkong Rinpochee terwijl hij volledig controle had over zijn geest en overeenkomstig zijn intenties, op de wijze van Sakyamoenie Boeddha, op 29 augustus 1983 in Kyipar, Spiti, Noord-India.
In zijn herdenkingsrede prees Zijne Heiligheid zijn voormalige Meester Debat Partner als zijnde een echte Kadampa Geshe, iemand die altijd oprecht nederig bleef.

Een interview met de nieuwe Tsenshab Serkong Rinpochee (14 jaar oud).
Door Gelong Jampel Pharchin op vrijdag 23 januari 1998 te Mundgod, Zuid-India.

Mede namens Geshe Sonam Gyaltsen en de studenten van het Maitreya Instituut overhandig ik U hierbij een kathag. Dit wordt geen zwaar interview maar een introductie van U, de nieuwe Serkong Rinpochee aan de studenten in Nederland. Ik zal U een paar vragen stellen en als U mijn Engels niet begrijpt kunt U dat kenbaar maken, waarna ik zal proberen de vraag in andere woorden te stellen.

Rinpochee, hoe oud bent U momenteel?
Rinpochee: Ik ben 14 jaar oud.

Wat is Uw voornaamste bezigheid hier in het Gaden Jangtse Klooster?
Rinpochee: Ik studeer en oefen hier voornamelijk het boeddhistisch filosofisch debat.

Welk onderwerp studeert U nu?
Rinpochee: Ik doe Dus Chung en grammatica.

Als U de Dus Chung en Dus Chen studeert, neemt U dan ook deel aan de groepsdebatten?
Rinpochee: Ja zeker, ik ga graag naar het debat, dan vergeet ik niet wat ik uit mijn hoofd heb geleerd. Eerst ging ik 's nachts, maar nu voornamelijk 's avonds.

U wordt Tsenshab Rinpochee genoemd. Uw naam verwijst naar Uw functie als Meester Debat Partner van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Dit betekent dat U in Uw vorige leven een meester in debat bent geweest en veel hebt gedebatteerd. Doet U dat in dit leven ook weer graag?
Rinpochee: Ja, ik debatteer erg graag. Ik studeer de debat teksten en -technieken en oefen in de praktijk van het groepsdebat.

Houdt U ook nog vrije tijd over?
Rinpochee: Ik heb elke dag wel wat vrije tijd in de avonden en dan lees ik graag Engels. Ik heb eerst les gehad van een leraar en deed dan in mijn vrije tijd mijn huiswerk. De Engelse lessen zijn nu gestopt en ik heb dus ook geen huiswerk meer, maar ik lees graag Engels.

Heeft U ook een soort hobby, iets wat U graag doet?
Rinpochee: Nee, ik heb geen hobby's.

Ik zie U veel samen met de nieuwe incarnatie van Serkong Dorje Chang. Gedurende de lessen van Zijne Heiligheid in Dharamsala en in het Sera Klooster was U altijd samen?
Rinpochee: Ja, hij is mijn beste vriend. In mijn vorige leven was Serkong Dorje Chang mijn vader en in dit leven is hij mijn beste vriend.

Heeft U ook andere vrienden of heeft U veel contact met andere lama's?
Rinpochee: Ik heb regelmatig contact met alle lama's.

Wat zijn Uw doelstellingen op korte termijn?
Rinpochee: Ik wil graag een keer naar Tibet gaan en ik wil Engels leren.

Als U naar Tibet wilt gaan, wat is daarvoor de voornaamste reden?
Rinpochee: Ik heb daar een centrum. Ook wil ik bepaalde teksten verkrijgen en geleerde meesters hierover vragen.

Wat weet U van de actuele situatie in Tibet?
Rinpochee: Tibet is erg uitgestrekt, hetgeen een groot voordeel is. Wat niet goed is, is dat er geen

vrijheid is. Ik hoop natuurlijk dat Tibet weer een vrije natie wordt. Of dat zal gebeuren weet ik niet, maar ik weet dat het ook de wens is van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Als Zijne Heiligheid het wenst, zal het zeker een keer gebeuren.

Wat zijn Uw plannen als Tibet een vrij land wordt?
Rinpochee: Als dat gebeurt zal ik zeker naar Tibet gaan en daar onderricht geven, maar eerst wil ik mijn studie afmaken.

De vorige Serkong Ripochee heeft over de hele wereld gereisd. Heeft U in dit leven al andere landen bezocht?
Rinpochee: Ik ben alleen in Nepal geweest, maar nog niet in de westerse landen zoals Amerika.

Wat deed U in Nepal?
Rinpochee: Ik bezocht er de belangrijkste boeddhistische plaatsen en de grote tempels. Ook was ik uitgenodigd om het Kopan Klooster te bezoeken, maar er was helaas geen tijd voor.
Ik was toen nog erg jong, want het is al weer enkele jaren geleden.

In Uw vorige leven had U een sterke band met de streek Spiti in Noord-India. Heeft U die band in dit leven ook weer?
Rinpochee: In mijn vorige leven ben ik inderdaad veel in Spiti geweest. In dit leven ben ik er geboren. Om precies te zijn op 29 mei 1984.

Soms horen we dat er allerlei bijzondere tekenen worden gezien als hoge lama's worden geboren. Weet U of er bij Uw geboorte bijzondere tekenen plaats vonden?
Rinpochee: Dat weet ik niet. Ik weet wel dat mijn ouders bepaalde dromen hadden, maar ze hebben me de inhoud ervan nooit verteld en ik heb er ook niet naar gevraagd.

Jampel Pharchin

De Meester Debat Partner Tsenshab Serkong Rinpochee.

Hoe werd U herkend als de reïncarnatie van de vorige Tsenshab Serkong Rinpochee?
Rinpochee: Het was Zijne Heiligheid de Dalai Lama die observaties deed over de wedergeboorte. Die observaties wezen uit dat men in Spiti moest gaan zoeken. Toen men mij gevonden had, nodigde men mij uit om naar Dharamsala te komen. Ik ben thuis gebleven tot ik vier jaar oud was. Toen ben ik naar Dharamsala gebracht en door Zijne Heiligheid (de Dalai Lama) tot monnik gewijd.

Hebt U broers en zusters?
Rinpochee: Ik heb een zus en zes broers. Drie van hen zijn nog erg klein. Mijn zus is non in Dharamsala. Een broer werkt thuis in Spiti, een broer is hier bij mij in huis in Gaden Jangtse en de andere broer gaat naar school in Dharamsala.

Een jonge familie?
Rinpochee: Ja, mijn vader is vierenveertig en mijn moeder drie- of vierendertig. Mijn ouders werken zoals veel Tibetanen op het land. Ik kom dus uit een familie van landbouwers.

Hoe reageren de mensen in Spiti als U daar op bezoek bent?
Rinpochee: De mensen daar zijn erg blij. Ze stralen vreugde uit als ik in Spiti ben. Ik ben korte tijd in Dharamsala gebleven waar ik een oud maar comfortabel huis heb, zo'n oud Engels huis als Ling Rinpochee had. Op mijn vijfde ben ik naar het Gaden Jangtse Klooster in Zuid-India gegaan, waar mijn installatie plaats vond in de Tsok Chen, de grote gebedshal.

U hebt toen Uw getsül-wijding van Zijne Heiligheid ontvangen. Wat is nu Uw volledige naam?
Rinpochee: Tenzin Thubten Ngawang Lozang, maar de meesten noemen mij Tsenshab.

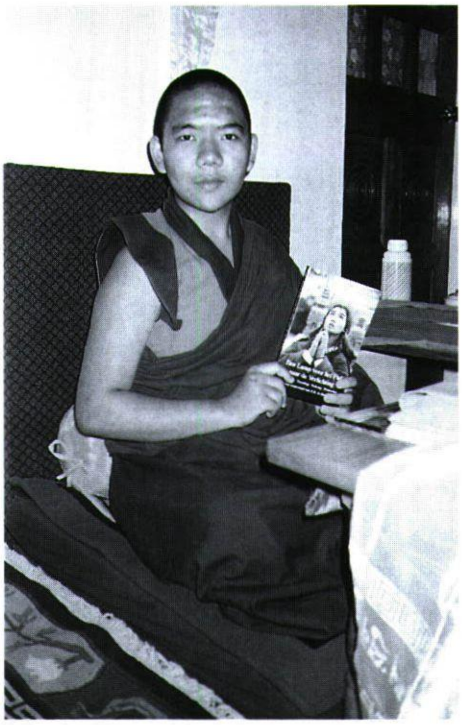
Ik heb hier een boek met onderricht van Uw voorganger, vertaald door Alex Berzin, dat nu in het Nederlands is uitgegeven. Daarin staat ook een korte biografie. Heeft U herinneringen aan Uw vorige leven?
Rinpochee: Soms, als ik de teksten lees, komen ze me erg bekend voor.

Kunt U wat vertellen over Uw incarnatie-lijn?
Rinpochee: Ik ben de tweede Tsenshab Rinpochee. Dus met betrekking tot mijn functie als Meester Debat Partner. Lang geleden was ik de zoon van de grote vertaler Marpa. Serkong Dorje Chang was Marpa zelf. Dus er is al heel lang een nauwe band tussen ons.

Wie beschouwt U als Uw voornaamste spirituele leraren?
Rinpochee: Op de eerste plaats Zijne Heiligheid de Dalai Lama en verder Dema Locheu Rinpochee.

We hebben over doelstellingen gesproken. Denkt U dat het mogelijk is in een leven boeddha te worden?
Rinpochee: Ik denk dat het nogal moeilijk is omdat wij veel dingen moeten realiseren om boeddha te worden en ik denk dat wij dat niet allemaal in een enkel leven kunnen afronden. Dus ik denk dat het niet mogelijk is. Tenzij we ons inspannen zoals Milarepa gedaan heeft, dan kan het misschien nog steeds. Als we ons best doen als Milarepa en een leraar hebben als Marpa. Maar wij willen behalve boeddha worden ook andere dingen doen. Ik wil Engels leren en de meeste mensen willen slapen. Maar ik weet het niet zeker, misschien zijn er nog mensen die het kunnen.

Als het zo moeilijk is boeddha te worden, wat zou men als boeddhist dan idealiter nog kunnen doen?
Rinpochee: We moeten zoveel mogelijk doen wat de Boeddha heeft gezegd. Hij heeft ons de weg gewezen die we dienen te volgen om een gelukkiger leven te verkrijgen. Er zijn eigenlijk maar twee wegen die we kunnen gaan, de goede en de verkeerde. We moeten proberen de goede weg te volgen zoals de Boeddha zegt door ethiek en geweldloosheid. Anderen te helpen en niet te schaden. Dat kan heel goed als monnik, maar ook voor leken boeddhisten geldt dat we de schadelijke activiteiten moeten opgeven en proberen op de goede weg te blijven. Soms zullen er obstakels zijn, het is verschillend voor ieder individu.



U bent monnik. Er zijn tegenwoordig wel (jonge) lama's, die monnik worden en hun wijding na een aantal jaren weer opgeven door hun geloften terug te geven. Wat vindt U daarvan?
Rinpochee: Dat is moeilijk te zeggen. Op zich is het beter om geloften te houden, maar als ze er een goede reden voor hebben... Sommige lama's hebben specifieke verplichtingen en als het monnikschap hun werk bemoeilijkt... Maar het is moeilijk de situatie van anderen te beoordelen, maar als ze er goede redenen voor hebben, kunnen ze hun geloften teruggeven.

Zijn er speciale gebeden die U dagelijks doet?
Rinpochee: Ik doe dagelijks het lang leven gebed voor Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Verder de eenentwintig lofzangen aan Tara, de Zes Zittingen Yoga, de Offerande aan de Spirituele Meesters, de 13 boeddha-vormen Yamanataka Sadhana.

Is dat niet wat veel? Hoeveel tijd neemt U daarvoor en wat is Uw dagelijkse schema?
Rinpochee: Iets meer dan een uur, 's ochtends en 's avonds. Ik sta om zes uur op en doe dan mijn gebeden tot het ontbijt tussen zeven uur en half acht. Daarna leer ik teksten uit het hoofd. Na een korte pauze en lunch om elf uur, ben ik vrij tot twee uur. Tussen twee en vijf ben ik druk met het reciteren van gebeden en teksten die ik uit het hoofd heb geleerd. Om vijf uur is het avondeten, waarna ik weer vrij ben tot zes uur. Van zes tot half elf is er filosofisch debat.

Gaat U naar alle gebedsdiensten van het klooster?
Rinpochee: Ja, zeker naar de belangrijkste, 's ochtends en 's avonds. Bij de minder belangrijke alleen 's ochtends.

Jampel Pharchin toont Rinpochee het Maitreya Magazine en praat over de Geshe, vertaler enz. Rinpochee vraagt over het centrum, wie er wonen, de werkzaamheden en de meditatieruimte.

Heeft U nog een speciaal advies voor de studenten in Nederland?
Rinpochee: Ik wil mijn Nederlandse broeders en zusters en Geshela zeggen dat ik dit interview graag heb gegeven en dat ik jullie allen te zijner tijd in jullie centrum hoop te kunnen ontmoeten.

Namens het Maitreya Instituut wil ik U bij deze uitnodigen, na Uw studie?
Rinpochee: Ja zeker, ik zal graag komen. Probeer blij te zijn en de lessen van Geshela in het dagelijkse leven te gebruiken.
Dat is alles... Tashi Delek!

Interview: Gelong Jampel Pharchin. Vertaling: Hans van den Bogaert en Jampel Pharchin.

ONTSPANNINGSTHERAPIE EN MEDITATIE VOOR PIJNBEHEERSING

De eerwaarde Pende Hawter is boeddhistisch monnik in de Tibetaanse traditie. Geboren in Australië is hij van beroep fysiotherapeut. Hij is tot een vruchtbare integratie van zijn religieuze roeping en maatschappelijke betrokkenheid gekomen in het werk van de Karuna Hospice Service, welke te Queensland Australië stervende mensen helpt door hen op een positieve manier op de laatste etappe van hun leven te begeleiden. Pende deelt zijn kennis en ervaring in lezingen die toegankelijk zijn voor iedereen die zich voor stervensbegeleiding interesseert, en was reeds twee maal in Nederland te gast bij het Maitreya Instituut.

Reeds eeuwenlang houdt de vraag naar de oorzaak van pijn lijden en de methodes om pijn te overwinnen filosofen en wetenschappers bezig. Misschien dat de fascinatie voor pijn voortkomt uit het feit dat pijn het onvermijdelijke bij-product is van het leven zelf. Door het zien van een zieke mens, een oude mens en het dode lichaam van een mens werd de aandacht van de Boeddha gevestigd op de natuur van lijden, zo kenmerkend voor ons bestaan. De confrontatie met het lijden was voor de Boeddha de aanleiding van zijn koninkrijk afstand te doen en het leven van een zwervende asceet te leiden, teneinde een uitweg uit het lijden te vinden. Nadat hij dit doel had bereikt, had zijn eerste onderricht als onderwerp de waarheid van het lijden en de oorzaak van lijden.

Om de functie van ontspanningstherapie en meditatie voor pijnbeheersing op hun waarde te kunnen schatten, dienen we te weten waaruit pijn in feite bestaat. De International Association for the Study of Pain definieert pijn als "een onaangename sensorische en emotionele ervaring, gekoppeld aan feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of beschreven in termen van een dergelijke beschadiging"(IASP 1986). De definitie vertelt verder dat pijn altijd subjectief is.... Het is onbetwistbaar een sensatie in een deel of in delen van het lichaam, maar het is ook altijd onaangenaam en daarom een emotionele ervaring. De meest eenvoudigste en bruikbare definitie van pijn is: Pijn is wat de patiënt zegt dat pijn doet (IASP Sub-Commissie 1980).

Om de gecompliceerdheid van pijn bij mensen met vergevorderde vormen van kanker aan te geven, gebruikte Dr. Cicely Saunders in de late zestiger jaren de term "Totale Pijn". Ze beschreef dit als een samengaan van fysieke, emotionele, sociale en spirituele elementen. Ze voerde aan dat, tenzij al deze elementen zouden worden behandeld, pijnverlichting weinig kans van slagen zou hebben.

Kapleau zegt het volgende: "Pijn is een lichamelijke sensatie die erg gekleurd wordt door de emotionele en spirituele conditie, de culturele achtergrond, de angst voor de ziekte die de pijn veroorzaakt, angst voor de dood die er mogelijk op volgt en het beeld wat iemand heeft over zijn conditie die samengaat met pijn."
Bovendien wordt de ervaring van pijn beïnvloed door de manier waarop iemand de eigen levensomstandigheden beoordeelt, hoe men als kind heeft geleerd met pijn om te gaan, met vermoeidheid, en zelfs de mate van afleiding van de pijn op verschillende tijdstippen. Studies hebben aangetoond dat muziek, witte kleuren, hypnose of het verplaatsen van de aandacht de pijndrempel verhogen, terwijl angst, stress en vermoeidheid de pijndrempel sterk verlagen.

"Volgens Dr. Robert Twycross, een Brits expert in pijnbestrijding, wordt de pijn vaak chronisch doordat de arts een onvolledig begrip heeft van de bron of bronnen waaruit de pijn van de patiënt voortkomt. Lichamelijke pijn hoeft niet alleen voort te komen uit de tumor, de ingreep, de wond of de ziekte van de patiënt zelf. Pijn kan ook veroorzaakt worden door decubituswonden, obstipatie, bezorgdheid, uitputting, een veranderende houding of een ander gebruik van de ledematen als reactie op de pijn e.d. Door een adequate reactie en houding van vrienden, familieleden, artsen en verpleegkundigen t.o.v. de patiënt kan de pijn aanzienlijk verlicht worden".

Dit denkbeeld over totale pijn vormt de kern van de filosofie van de palliatieve zorg. Het is een van de redenen waarom de multifunctionele benadering ten opzichte van de stervende persoon en zijn familie zo belangrijk is en waarom ontspanning en meditatie zo effectief kan zijn in pijnbeheersing.

Spiritueel leed of pijn is een cruciale factor in de palliatieve zorg en behoeft een bekwame en gevoelige benadering. De stervende persoon wordt geconfronteerd met een aantal enorme verliezen. Hij/zij wordt geconfronteerd met het verlies van vrienden, familieleden, bezittingen, controle over zijn leven, waardigheid, onafhankelijkheid, om nog maar niet te spreken van het verlies van zijn lichaam en zijn leven zelf. De persoon kan bang zijn voor de dood en onzeker over wat erna komt. Hij kan spijt hebben over bepaalde zaken die hij gedaan heeft of juist niet gedaan heeft. Hij zal misschien gevoelens ervaren zoals onrechtvaardigheid, zich niets meer waard voelen, hopeloosheid, schuldgevoel, isolatie, kwetsbaarheid, zich in de steek gelaten voelen, straf, verwarring

en zinloosheid. Al deze zorgen kunnen de pijn verergeren.

De pijnervaring kan een vicieuze cirkel opwekken. Het kan een verhoogde spierspanning teweegbrengen die op zijn beurt weer veroorzaakt dat de weke delen en gewrichten die zijn aangedaan, slechter functioneren. Zo kan een pijncyclus worden opgebouwd, die samengaat met de inwendige veranderingen die de pijn veroorzaken en worden beschreven in het boek van Mannheimer en Lampe over T.E.N.S: verminderde bloedcirculatie, verminderde zuurstoftoevoer, verminderde zuiverende werking van het lymfatisch systeem, verminderde voedingsvoorziening, toegenomen stofwisseling, verhoogde concentratie van stofwisselingsproducten, toegenomen spiervermoeidheid, ontstekingen en oedeem. De productie en concentratie van endogene stoffen die de pijn verergeren zoals bradykinine, serotonine en histamine kan hiermee samengaan. Daarmee kan een chronische pijncirkel optreden, die de patiënt lichamelijk en psychologisch beïnvloedt.

Pijn is een lichamelijke sensatie die erg gekleurd wordt door de emotionele en spirituele conditie, de culturele achtergrond, de angst voor de ziekte die de pijn veroorzaakt, angst voor de dood die er mogelijk op volgt en het beeld wat iemand heeft over zijn conditie die samengaat met pijn.

De mentale houding van de patiënt t.o.v. zijn/haar pijn speelt een grote rol bij zijn/haar ervaring van pijn. Negatieve gevoelens kunnen leiden tot depressie en gevoelens van hopeloosheid, die op hun beurt een direct effect hebben op het limbische systeem in de hersenstam. Het limbische systeem reageert op gedachten, suggesties, vroegere ervaringen en emoties. Het heeft neurale connecties met de hypotholamus en heeft dus een diepgaand effect op autonome lichaamsfuncties. Het limbische systeem blijkt ook samen te gaan met de productie van door het lichaam zelf geproduceerde opiaten als endorfine, encefaline, en dynorfan. Door deze mechanismen kan stress en pijn invloed hebben op het normale functioneren van alle lichaamssystemen.

Studies hebben aangetoond dat muziek, witte kleuren, hypnose of het verplaatsen van de aandacht de pijndrempel verhogen, terwijl angst, stress en vermoeidheid de pijndrempel sterk verlagen

Het gebruik van methoden als ontspanning en meditatie kan helpen om de pijncirkel te doorbreken door het leren omkeren van enkele van deze lichamelijke en mentale effecten. Er is een punt wat ik hier sterk wil benadrukken. Ik geloof dat het gebruik van ontspanningsoefeningen en meditatie in de behandeling van levensbedreigende ziekten of pijn eerder een aanvullende dan een vervangende techniek is.

DE HELEND LICHT MEDITATIE.

Een meditatietechniek die ik een aantal jaren gebruikt heb is de helend licht meditatie. Deze kan op verschillende manieren worden toegepast. Het principe is het visualiseren van een bron van briljante, witte, stralende en gelukzalige lichtenergie die het lichaam binnenstroomt en waarin de kwaal, de kanker, de zorgen, en de angsten etc. oplossen, waarbij men visualiseert dat het lichaam totaal genezen is, schoongemaakt met de eigenschappen van dit helende licht. Ik moedig mensen met een spirituele achtergrond daarbij aan om het licht te visualiseren als komende van Jezus of Boeddha of welk ander spiritueel figuur dan ook, waarin zij vertrouwen hebben. Patiënten die deze helend licht meditatie toepassen, moedig ik ook aan om bij het ontvangen van hun medicijnen, chemotherapie of bestralingstherapie dit helend licht te visualiseren, in plaats van negatieve gevoelens of aversie te hebben tegen de toegepaste therapiemethoden. Ik geloof dat deze techniek de helende effecten van andere behandelingen versterkt, misschien vanwege de hierboven genoemde mechanismen.

Ontspanningstechnieken worden zelden als enige methode gebruikt in de behandeling tegen pijn. Ze worden in het algemeen gecombineerd met andere meditaties of psychologische technieken. Ontspanningsoefeningen worden gewoonlijk gebruikt om de pijnspiraal te doorbreken, door de controle van de patiënt over zijn algemene welbevinden te verhogen. Hierbij raakt hij minder gefixeerd op de pijn, spanning, bezorgdheid of depressiviteit die door de pijn was ontstaan. Bij de behandeling van verschillende ziekten, waaronder pijn door kanker, worden ontspanningsoefeningen ook wel gecombineerd met andere cognitieve strategieën uit de gedragstherapie, met name met

afleiding. Een groot voordeel van technieken als ontspanningsoefeningen en meditatie is, dat de patiënt daardoor het gevoel kan krijgen dat hijzelf controle over zijn situatie houdt op een moment dat het lijkt alsof hij de controle daarover zal verliezen.

Syrjala wijst erop dat ontspanning drie primaire voordelen heeft boven de soortgelijke, maar complexere technieken als bio-feedback en hypnose:

a) patiënten kunnen betrekkelijk gemakkelijk getraind worden in het gebruik van ontspanningsbekwaamheden;
b) de therapeut heeft er geen speciale apparatuur of uitgebreide opleiding voor nodig en
c) patiënten accepteren ontspanningstechnieken gemakkelijker, terwijl uitgewezen is dat hypnose gemakkelijk afgewezen wordt.

Het is goed, voordat men instructies geeft over de ontspanningstechniek, de patiënt uit te leggen wat het nut ervan is. Veel patiënten zien het verband niet tussen ontspanningsoefeningen en het terugbrengen van pijngevoelens en kunnen gaan denken dat de arts hun pijn als een psychologisch probleem ziet. Een korte uitleg over de feedbackspiraal tussen pijn en spanning of angst kan helpen. Men kan de patiënt ook vertellen dat ontspanningstherapie niet schadelijk is en hem/haar in elk geval helpt zich wat ontspannen te voelen. Deze benadering is beter dan de patiënt te beloven dat de pijn aanzienlijk verlicht zal worden, omdat dit aanvankelijk zelden gebeurt. Patiënten moeten ook begrijpen dat het tijd kost voordat de voordelen van de ontspanningsoefeningen gevoeld zullen worden en dat dagelijks thuis oefenen nodig is om de procedure onder de knie te krijgen en om de voordelen ervan te behouden. De oefeningen thuis kunnen ondersteund worden door geluidscassettes. Ik geef al mijn patiënten die ontspanningstherapie toepassen een van mijn tapes mee om thuis te gebruiken. Ik raad ze gewoonlijk aan om de oefening een of twee maal daags gedurende 20 of 30 minuten te doen. Recentelijk had ik een patiënt die bij me kwam nadat een hersentumor bij haar verwijderd was en zij was in staat om drie maal per dag gedurende 1 uur in goede concentratie te mediteren. Maar dit is vrij ongebruikelijk bij iemand waarvoor ontspanningstherapie en meditatie een nieuwe techniek is. Meestal moet dit proces langzaam opgebouwd worden.

De mentale houding van de patiënt t.o.v. zijn/haar pijn speelt een grote rol bij zijn/haar ervaring van pijn.

ONTSPANNING.

De twee meest gebruikte vormen van ontspanningstherapie zijn de progressieve spierontspanning en de autogene ontspanning. Bij de progressieve spierontspanningsoefeningen zal de patiënt systematisch verschillende spiergroepen in zijn lichaam aanspannen en dan weer langzaam ontspannen, totdat het gehele lichaam ontspannen is. Ik vind deze techniek bruikbaar bij mensen die veel spierspanning hebben en het moeilijk vinden zich normaal te ontspannen. Als fysiotherapeut heb ik over de jaren heen veel patiënten gezien met nek- en hoofdpijnklachten, die met een enorme spanning in de nekspieren lopen. Deze mensen vinden het bijna onmogelijk om deze spieren te ontspannen. Progressieve spierontspanningsoefeningen kunnen hierbij goed helpen. Het is echter geen techniek die ik gebruik bij ernstig zieke patiënten omdat ik de oefeningen vrij stevig vind.

Meestal gebruik ik een techniek die gebaseerd is op autogene ontspanning. Deze komt in zoverre overeen met de progressieve spierontspanning dat men ook systematisch het lichaam afgaat. Men brengt de aandacht beurtelings naar iedere spiergroep en wordt zich bewust van de

Het gebruik van methoden als ontspanning en meditatie kan helpen om de pijncirkel te doorbreken door het leren omkeren van enkele van deze lichamelijke en mentale effecten.

spanning en de blokkades in die bepaalde delen van het lichaam. Maar bij deze techniek worden de spieren niet eerst aangespannen. Iedere keer nadat een deel van het lichaam op deze manier is afgetast, zal de patiënt proberen dat deel van het lichaam als warm, zwaar en ontspannen aan te voelen. Dit is een wat zachtere techniek die ik prefereer bij patiënten die ernstig ziek zijn of pijn lijden. De patiënt kan zo aangemoedigd worden om de pijn toe te staan en te verzachten. Stephen Levine zegt: "Wanneer pijn zich voordoet in het lichaam, is het heel gewoon dat we ons ervoor afsluiten. Maar onze weerstand en angst, ons afgrijzen voor het onaangename, verergert de

pijn. Het is hetzelfde als wanneer we onze hand sluiten om een gloeiend kooltje; hoe meer we de hand eromheen sluiten, des te meer we ons zullen branden. We hebben ontdekt dat vaak veel van wat we pijn noemen, weerstand is, een mentaal verstrakken dat weerspiegeld en geuit wordt in het lichaam". Dus het helpt als we de patiënt aanmoedigen zich te openen voor de pijn en zacht te worden rondom de pijn en om de pijnervaring vrij te laten stromen". Ik wil in het kort nog wat meer uitleggen over deze methode om de pijn te onderzoeken.

VISUALISATIE.

Visualisatie is een gebruikelijke meditatietechniek die gecombineerd kan worden met autogene ontspanning. Visualisatie brengt ontspanning en een ervaring van verlichting, welbevinden en het gevoel een probleem zelf op te kunnen lossen. We kunnen een patiënt bijvoorbeeld uitnodigen om zich een plek voor te stellen, waar hij zich ontspannen en op zijn gemak voelde toen hij nog geen pijn had. Wanneer de patiënt zich het vertrouwde gevoel van deze plek kan herinneren met al zijn zintuigen, zal hij ook het gevoel van comfort weer oproepen. Dat is het moment waarop we de patiënt aanraden zich te ontspannen en op zijn gemak te voelen, door zich deze plek weer te herinneren. Deze techniek heb ik zelf niet veel toegepast, maar ze is wel veel door anderen gebruikt en heeft ook veel mensen geholpen.

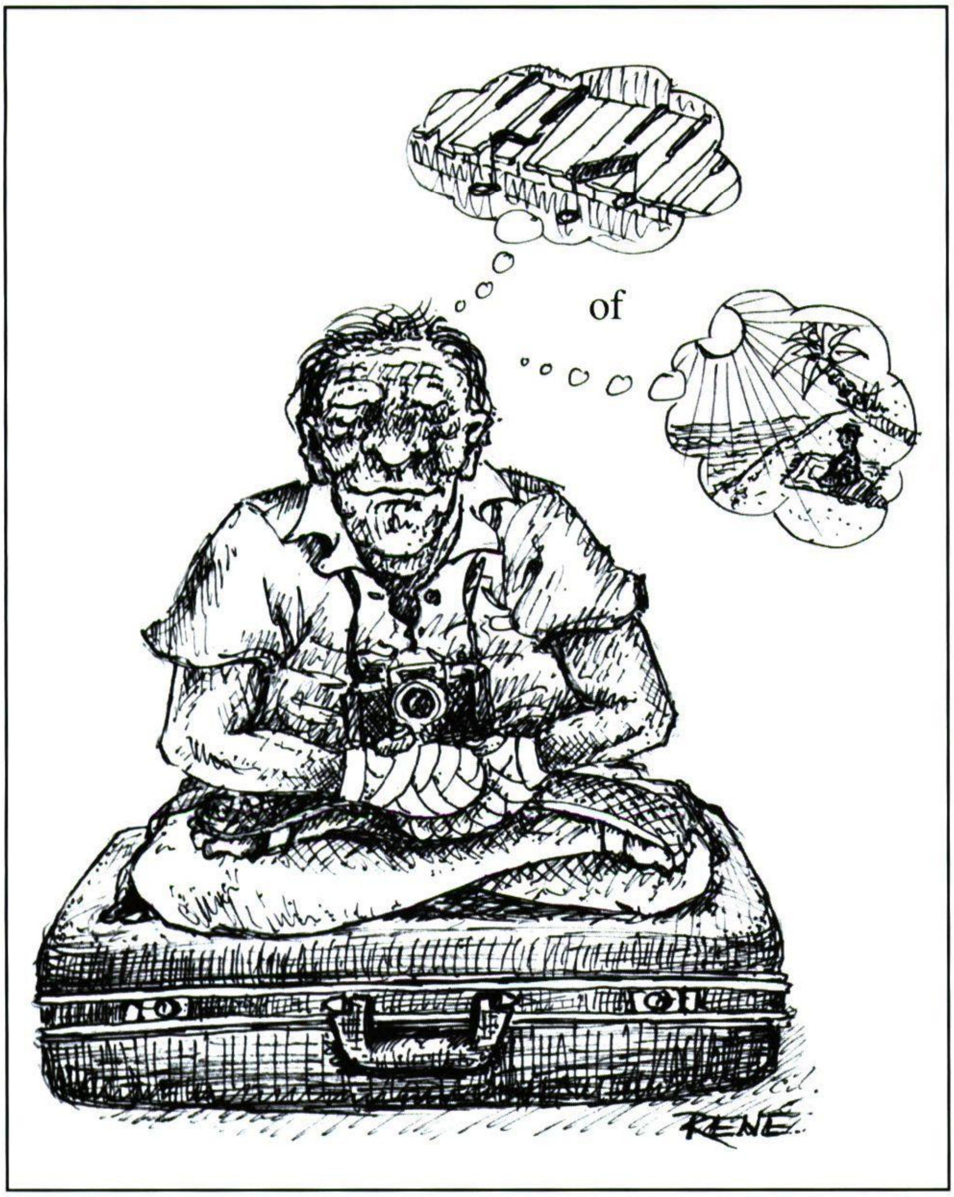
Er zijn twee basistypes van meditatie:

1. concentratie meditatie waarbij het doel is om een heldere en stille geest te verkrijgen.
2. analytische meditatie waarbij de geest een specifiek onderwerp of fenomeen onderzoekt.

Deze beide meditatievormen worden vaak in combinatie toegepast. Bijvoorbeeld: een analytische meditatie gevolgd door een concentratie meditatie op het gevoel wat is ontstaan, of op de conclusie waartoe iemand is gekomen.
Een eenvoudige, maar zeer effectieve vorm van (concentratie) meditatie is de bewustwordingsmeditatie op de ademhaling. Deze wordt vaak toegepast nadat men het lichaam ontspannen heeft. Met deze oefeningen wordt de persoon zich bewust van het normale ritme en de beweging van de ademhaling, door zijn aandacht te richten op de beweging van de adem bij het puntje van de neus of op de beweging van de buik. Het doel is om de gedachten die steeds opkomen te laten gaan en de geest stil en kalm te maken en zich alleen bewust te zijn van de beweging van de ademhaling. Als hulpmiddel bij het concentreren kan men, gelijk met de beweging van de ademhaling, zachtjes bepaalde woorden, gebeden of mantra's opzeggen. Ook kan men de ademhaling tellen in bijvoorbeeld gedeelten van tien bewegingen. Al is deze techniek eenvoudig, hij kan diepe staten van ontspanning teweegbrengen en is een uitstekende manier om zorgen, angsten, bezorgdheid e.d. te laten gaan en een staat van rust en vrede te bereiken. Ainslie Meares, een psychiater uit Melbourne, die deze techniek veel heeft toegepast bij kankerpatiënten, merkte dat er een grotere acceptatie en vrede ontstond, zelfs als patiënten dicht bij de dood stonden. Het is ook een zeer bruikbare techniek voor mensen die vanwege pijn of bezorgdheid niet kunnen slapen. Religieuze personen raad ik dikwijls aan om de ademhaling te combineren met een kort gebed, wat men steeds herhaalt op de beweging van de ademhaling. Meestal geeft hen dit rust en vermindert het de bezorgdheid over hun conditie of onvermogen om te slapen.

IN DE PIJN GAAN

Een andere krachtige meditatievorm voor pijnverlichting is om in de pijn te gaan en deze te



onderzoeken. Er zijn aanwijzingen dat het bij de extremere, onverminderde pijntypes, zoals bij kanker in het terminale stadium, effectiever kan werken om de pijn te beleven dan te proberen zich er van af te wenden.

Wanneer we pijn hebben, reageren we er meestal op met angst, weerstand en aversie. Dit veroorzaakt nog meer spanning en dus meer pijn. De techniek om de pijn te onderzoeken wordt aanbevolen door mensen als Stephen Levine en Ian Gawler en kan zeer effectief werken. Zelf heb ik deze techniek niet veel gebruikt, maar een vriend van mij, die met Ian Gawler werkt, zegt dat hij er goede resultaten mee heeft geboekt met kankerpatiënten. Hij heeft gezien dat mensen met door kanker veroorzaakte chronische pijnen pijnvrij werden, nadat ze zich deze techniek eigen hadden gemaakt.

Stephen Levine zegt in Who Dies?: "Veel van onze pijn wordt versterkt door degenen om ons heen die ons liever niet met pijn zien. Natuurlijk zullen degenen die willen helpen, artsen, verpleegkundigen, therapeuten, mensen die van ons houden, vanuit hun eigen angst voor pijn hun eigen weerstand en projecties uiten door opmerkingen als: "o, wat erg voor je". Of je ziet ze huiveren. Dit soort reacties zal de pijn van degene die behandeld wordt alleen maar versterken. Degenen die zelf weinig ruimte laten voor hun eigen pijn, die pijn onacceptabel vinden, zullen anderen zelden aanmoedigen om contact te maken met de ervaring van pijn, om op die manier de weerstand tegen de pijn, die het lijden alleen maar vergroot, te verzachten. Meestal wordt het lijden van pijn als een tragedie gezien. Weinigen herkennen de genade van het dieper beleven. Zoals een persoon vertelde na het openen en beleven en onderzoeken van de pijn: het is niet alleen de pijn in mijn ruggengraat, mijn hoofd of mijn botten; het is alle pijn in mijn leven die ik verdrongen heb en die me gevangen hield. Het onderzoeken van deze pijn in mijn lichaam laat me zien, hoe weinig ruimte ik de pijnen in mijn leven en in mijn geest heb gegeven.
"Velen die met deze oefeningen hebben gewerkt zeiden, dat ze niet alleen de pijn van hun lichaam niet hadden begrepen, het was ook de angst, de verveling, de rusteloosheid, het twijfelen aan zichzelf, de woede die ze altijd hadden teruggedrongen en die ze zichzelf nooit hadden toegestaan. Ze hadden zichzelf nooit echt leren kennen in het leven, nooit leren omgaan met de dood, omdat ze hadden geleerd alles wat onaangenaam was uit de weg te gaan. Het onaangename had altijd als hun gevangenbewaarder gefungeerd".

"Velen vertelden ons dat ze door zich voor de pijn te openen, een begin hadden gemaakt in het zichzelf toestaan te onderzoeken wat het leven zo moeilijk had gemaakt. Het was het begin van te begrijpen wat woede is, wat angst is, wat het leven zelf inhoudt. Leven begint zich te openen

wanneer we beginnen te herkennen hoe enorm we ons er altijd tegen hebben verzet. Hoe pijnlijk het lichaam ook kan zijn, de geestelijke angst bezorgt nog veel meer ongemak. Velen raken bevriend met hun pijn door die zo vriendelijk en voorzichtig mogelijk te ontmoeten, de pijn te onderzoeken zoals die is. Niet alleen de pijn in het lichaam, maar ook het geestelijk lijden. Om achter de woede te kijken en de frustratie te ontdekken, de geblokkeerde en onvervulde verlangens van dingen die niet zo gegaan waren als wij wensten. Bij het onderzoeken van deze frustraties vinden we daarachter vaak een groot verdriet, maar als we dat verdriet laten gaan, ontdekken we daarachter een immense liefde. Als we beginnen met het onderzoeken van al deze staten van geest die ons in het verleden gevangen hebben gehouden, zal een fascinerende ontmoeting met onszelf ontstaan. Door elke gemoedstoestand en elke lichaamssensatie binnen te treden en deze volledig te ervaren zodat er niet langer een vreemde mystiek omheen hangt, kunnen we ze zien als wolken die constant wisselen van dichtheid en vorm; altijd drijvend in de grootsheid en ruimte van het bestaan."

Visualisatie brengt ontspanning en een ervaring van verlichting, welbevinden en het gevoel een probleem zelf op te lossen.

"Velen die hun leven lang pijn uit de weg zijn gegaan, zullen ervaren dat ze door het uit de weg te gaan, nooit achter de pijn hebben kunnen kijken. Ze ondervinden dat hun hele leven een soort jongleuract is geweest, altijd trachtend een bal in de lucht te houden, nooit echt gegrond in het leven staand. Ze beginnen de band met de angst die ze zich door hun zelfonderzoek bewust zijn geworden, door te snijden. Ze bewegen zich volledig in het leven en op het moment van hun dood zullen ze het lichaam verlaten zonder weerstand of strijd, in een openheid van hart en met een liefde die een erfenis van wijsheid wordt".

"Ironisch genoeg hebben we gemerkt dat mensen die de meeste pijn hadden, het diepst gingen in hun onderzoek naar wat hen zo gebonden hield aan hun angst en weerstand. Door hun pijn heen hebben ze gezien hoe oppervlakkig hun filosofieën of denkbeelden waren. In hun onderzoek naar het leven kwamen ze langzaam in beweging, iets waartoe ze nooit eerder aangespoord werden. Hun pijn kreeg de functie van een strenge, doch liefdevolle leraar, die hen steeds weer aanspoorde om voorbij hun vasthouden te gaan, om dieper te onderzoeken, om dit moment te laten zijn voor wat het is en te observeren wat er in de volheid van het volgende moment zal ontstaan".

"Dan is het niet langer de dood van iemand die koste wat koste af wenst te zijn van de pijn, het is een opengaan voor hoe het leven geblokkeerd was. Een zuiver onthaal van het leven die iemand toestaat voorbij de dood te gaan. Dit zijn de mensen die naakt de waarheid binnengaan".

Wanneer pijn zich voordoet in het lichaam, is het heel gewoon dat we ons ervoor afsluiten. Maar onze weerstand en angst, ons afgrijzen voor het onaangename, verergert de pijn.

Tijdens de meditatietechniek om pijn te onderzoeken, zit of ligt de persoon comfortabel met gesloten ogen. Dan ontspant men zich zo volledig mogelijk door het gebruik van een van de hierboven genoemde technieken. Dan gaan ze met hun aandacht door hun lichaam, op zoek naar een gebied wat anders aanvoelt, bijvoorbeeld pijnlijk, gespannen of onder druk. Dan worden ze als volgt geïnstrueerd:

"Word je bewust van *waar dat gevoel zich in je lichaam bevindt*, bijvoorbeeld in de maag. Wees zo specifiek mogelijk, bijvoorbeeld: dicht bij de huid, diep in de boven- of onderbuik? Zit de pijn op een plek of beweegt het? Trilt de pijn? Vraag jezelf: waar zit de pijn?

Word je bewust van *de vorm van de pijn*.
Is het rond, staaf- of bolvormig? Heeft het uitsteeksels, etc. Wat is de vorm?

Word je bewust van de *grootte van de pijn*.
Hoe lang is het, hoe wijd, hoe diep? Hoe groot is het?

Word je bewust van de *compactheid van de pijn*.
Is de pijn zwaar of licht. Is het overal hetzelfde? Hoe compact is het?

Hoe *voelt de pijn*? Hoe is de *oppervlaktespanning*?
Is het zacht en donzig, of is het hard en glad? Hoe voelt de pijn?

Welke *temperatuur* heeft de pijn?
Is het heet of koud of hetzelfde als

elders in je lichaam? Welke temperatuur heeft het?

Wat voor *kleur* heeft de pijn? Wanneer dit te vaag klinkt, probeer je dan voor te stellen wat voor kleur het zou kunnen hebben. Wat voor een kleur heeft het?

Richt je nu op je ademhaling. Probeer je gedurende drie ademhalingen voor te stellen dat de adem je lichaam intrekt en probeer je voor te stellen dat de ademhaling om dat gedeelte dat pijn doet heen stroomt. Daarna laat je de adem weer zachtjes wegvloeien met de uitademing.
Tijdens de volgende drie ademhalingsrondes stel je je voor dat de adem het pijnlijke gedeelte van je lichaam intrekt, het van binnen schoonwast en weer met de uitademing wegvloeit. Bij de laatste drie ademhalingsrondes stel je je weer voor dat je adem het gedeelte rondom de pijnlijke plek schoonwast, en bij de uitademing weer wegvloeit.

Nadat je op deze manier een goed beeld van de pijn hebt gekregen, zijn er verschillende mogelijkheden:

1. Blijf het proces van het aftasten van je lichaam herhalen. Stel de plaats van de pijn vast en onderzoek het volgens bovenstaande richtlijnen. Als de pijn op deze manier volledig ervaren wordt, zal het vaak simpelweg wegtrekken.

2. Wanneer je je een compleet beeld gevormd hebt van de pijn, richt je je aandacht op dat beeld en ontspan je die bewust. Als je dit doet kan het ongemak eerst toenemen, omdat je volledig concentreert op de pijn, maar op den duur zal dit proces je helpen door de pijn heen te gaan en er vrij van te worden.

Gawler zegt dat gewoonlijk wanneer je de pijn van binnenuit ontspant, het aanvoelt als een sprankelende uitbarsting in slow motion, omdat de schelp die om de pijn heen zat, doorbreekt. Het veroorzaakt een golf van warmte en ontspanning die van binnenuit naar buiten stroomt. Deze golf voelt aan alsof ze je hele lichaam door gaat en voelt erg plezierig.

Tijdens het proces van concentreren op en verlichten van de pijn, is het soms voorgekomen dat er natuurlijke pijn verlichtende endorfine vrijkwam. Sommige mensen hebben zichzelf geleerd deze bewust te laten vrijkomen en als aanvulling te gebruiken bij hun pijnbehandeling. Als men deze techniek eenmaal onder de knie heeft, kost het blijkbaar weinig energie om de techniek voort te zetten. De pijn kan herkend en geaccepteerd worden en het leven kan doorgaan, vrij van pijneffecten.

In een artikel, geschreven door Kabat-Zinn, werd beschreven dat een meditatietechniek gelijk aan deze werd gebruikt in een 10 weken durend programma met drie groepen van patiënten, die aan chronische pijnen leden. Meer dan 50 % van de patiënten gaf aan dat er een vermindering van pijn of andere lichaamsproblemen was van 35% of meer. In elke groep rapporteerde 35 tot 50% van de patiënten een vermindering van de pijn tot meer dan 50%.

Een andere krachtige meditatievorm voor pijnverlichting is om in de pijn te gaan en deze te onderzoeken.

GEVEN EN NEMEN.

De laatste vorm van meditatie die ik wil bespreken is een meditatievorm die niet alleen pijn of de waarneming van pijn vermindert, maar ook kan leiden tot een diepe psychologische en spirituele heling. Ik heb het de laatste jaren bij een aantal mensen gebruikt, vaak met vrij diepgaande resultaten. Het is echter een meditatietechniek die niet aan iedereen gegeven kan worden en dus het is belangrijk daar zorgvuldig die mensen uit te kiezen, waarvan men denkt dat ze er aan toe zijn.

De meditatie begint met te leren begrijpen dat de pijn die ik (de patiënt) ervaar niet mijn pijn is, maar de pijn, de universele pijn, de pijn die alle wezens moeten ervaren om het leven te voelen. Als men de universaliteit van pijn begrepen heeft, kan men beginnen het hart te openen voor de pijn van anderen. Hierdoor kan men een grote heling ervaren en velen ervaren deze psychologische en spirituele heling naarmate ze dichter bij de dood komen.

Daarna probeert de persoon de volgende gedachte op te wekken:
"Mogen, doordat ik nu deze pijn ervaar,
alle andere mensen vrij zijn van dit soort pijn.
Mogen, doordat ik nu deze kanker ervaar,
alle andere mensen vrij zijn van kanker en een lang en gezond leven leiden".

We kunnen dit doen met elke lichamelijke of geestelijke pijn die we ervaren. Wanneer we bijvoorbeeld hoofdpijn hebben, kunnen we denken:
"Mogen, doordat ik deze hoofdpijn ervaar,
alle andere mensen vrij zijn van hoofdpijn".

Op deze manier nemen we vrijwillig "het lijden van anderen op onszelf". Gewoonlijk zijn we erg op onszelf gericht, met name als we ziek zijn, pijn hebben of stervende zijn. Het effect van deze meditatietechniek is dat het helpt onze aandacht weg te halen van die gerichtheid op onszelf en het probleem te gebruiken. We kunnen ons probleem gebruiken om mededogen voor anderen te ontwikkelen. De pijn of het probleem wordt niet langer gezien als een probleem, maar wordt de basis voor het ontwikkelen van mededogen voor anderen. Er wordt gezegd dat de gedachte van mededogen op alle niveau's de grootste heler is. En degenen die deze techniek kunnen gebruiken, kunnen diepgaande resultaten bereiken.

Als we beginnen met het onderzoeken van al deze staten van geest die ons in het verleden gevangen hebben gehouden, zal een fascinerende ontmoeting met onszelf ontstaan

De pijn of het probleem wordt niet langer gezien als een probleem, maar wordt de basis voor het ontwikkelen van mededogen voor anderen.

Dit waren enkele ideeën over hoe ontspanningstherapie en meditatie kunnen worden gebruikt voor pijnverlichting. Ik hoop dat iets in dit artikel van nut kan zijn voor u.

REFERENTIES:

Gawler, I.
Peace of Mind,
Hill of content, Melbourne, 1987.

Gawler, I.
You Can Conquer Cancer,
Hill of content, Melbourne, 1984.

Kabat-Zinn, J.
An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results.
General Hospital Psychiatry 4, 33-47, 1982.

Kapleau, P.
The Wheel of Life and Death.
Doubleday, N.Y., 1989.

Levine, P.
Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying.
Anchor Press, N.Y. 1982.

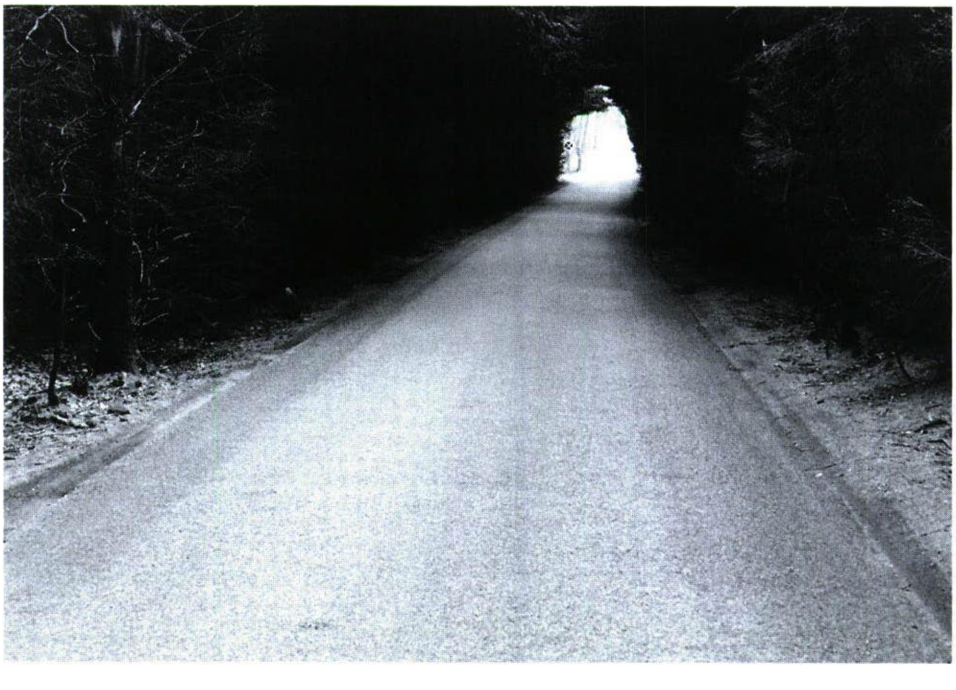
Mannheimer, J.S. and Lampe, G.N.
Clinical Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation.
F.A. Davis Co., Philadelphia, 1984.

Syrjala, K.L.
Relaxation Techniques,
in Bonica, J.J. The Management of Pain, 2nd Edition,
Lea and Febiger, Philadelphia, 1990.

Pende Hawter (juni 1992, herzien april 1993)
Vertaling:
Engels-Nederlands Frederiek ten Brinke.

De volgende cassettes zijn zowel in het Engels als in het Nederlands verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut.

Tape 1. Ontspanning / Helend licht.
Tape 2. Liefdevolle vriendelijkheid / Mededogen.
Tape 3. Helend Licht meditatie / Pijn verzachten.



HET PAD VAN VOLLEDIGHEID

MEDITATIE IN HET TIBETAANS BOEDDHISME.

Wat is meditatie? Een oud Tibetaans gezegde luidt: "meditatie is niet, gewenning is". Het eerste deel van dit gezegde geeft aan dat het makkelijker is te zeggen wat meditatie niet is dan wat het wel is. Het is niet, om een paar voorbeelden te noemen, het je afsluiten van de wereld, navelstaren of een vorm van escapisme, het wegzweven naar een of andere imaginaire wereld. Noch is het een vorm van hypnose, regressie of para-normaal gedoe. Evenmin kan het beschouwd worden als het simpelweg kalmeren van de geest, hoewel dat wel vaak het resultaat is van meditatie.

Wat het wel is wordt aangegeven door het tweede deel van het gezegde: meditatie is gewenning. Maar waaraan moet gewend worden? Men moet wennen aan het ervaren van de werkelijkheid, de ware natuur van onszelf en alle verschijnselen, of aan datgene dat ons dichter bij de ware natuur brengt - want dat is de weg naar geluk, naar blijvend geluk. Daarmee is meditatie de meest natuurlijke en vanzelfsprekende activiteit die we ons kunnen voorstellen. Dit vereist verdere uitleg.

Om meditatie te begrijpen moeten we even voorbij gaan aan hoe wij onze verhouding met de wereld normaal gesproken definiëren, namelijk in termen van "doen". Wij zien de wereld als een externe ruimte waarin wij - als een onafhankelijke entiteit - ons kunnen begeven en iets kunnen doen of creëren, of die wij naar onze hand kunnen zetten. Als iemand ons vraagt wie wij zijn, dan antwoorden wij vaak, ik ben timmerman, huisvrouw of communicatie adviseur - verwijzend naar een activiteit, naar wat we doen. Wij, grootgebracht in een dominant protestant-christelijke cultuur, waar doen en wat er mee bereikt wordt maatstaven zijn van maatschappelijk succes - hebben minder ervaring om onszelf te definiëren in termen van "zijn", minder dan bijvoorbeeld veel Aziatische culturen. "Wie zijn wij?", is een vraag waarmee wij ons in het westen eigenlijk helemaal geen raad weten, we kunnen slechts verwijzen naar de baan of opleiding die we doen of de hobby's die we hebben. Nu ligt meditatie vooral in het vlak van het Zijn, het heeft betrekking op ons bewust zijn, ons gewaar zijn, en op hoe wij de wereld innerlijk ervaren, hoe wij zijn ten opzichte van de wereld. Het heeft betrekking op de "geest", een ander woord voor bewustzijn, een verschijnsel dat volgens het materialistisch-reductionisme (een opvatting die ons westers denken sinds de industriële revolutie overheerst) slechts een produkt van onze hersens zou zijn, een afgeleide van het lichaam dat we hebben, maar dat in bijna alle pre-industriële culturen als een volwaardige, zoniet als enige werkelijkheid werd beschouwd. Bewustzijn staat centraal in meditatie, in feite is "bewust zijn" gelijk aan meditatie. Soms wordt meditatie dan ook omschreven als "niet-doen".

WAT MOETEN WE MET ONZE "WARE NATUUR"?

Zoals gezegd moeten we wennen aan het ervaren - het bewust-zijn - van onze ware of werkelijke natuur, dat is het doel van meditatie. Wat moeten we met onze ware natuur? De werkelijkheid is immers rauw en onprettig, en waarom zouden we daar nu extra aandacht aan geven. Hier zijn we aangeland bij wat Boeddha omschreef als de vier edele waarheden, de vier levensfeiten. De eerste waarheid luidt: het leven is lijden, dat wil zeggen vanaf het moment van conceptie in een menselijk lichaam zijn we onderworpen aan een heel scala van niet aflatende problemen, zoals geboorte, ziekte, ouderdom en sterven, en daarbij vaak ook nog aan emotionele problemen zoals eenzaamheid, depressie en relatie-problemen, en op een dieper psychologisch niveau aan verwarring en innerlijke onrust. Dit kan op het eerste gezicht de indruk wekken dat het boeddhisme een pessimistische levensvisie propageert, maar dit wordt teniet gedaan door de volgende drie edele waarheden, te weten: er is een oorzaak van het lijden, de oorzaak kan weggenomen worden, en er is een manier om die oorzaak weg te nemen. Dit laatste wijst op meditatie, de meest aangewezen weg om de staat van verlichting - de volledige ontwikkeling van het bewustzijn en de ontstijging van het lijden - te bereiken. De laatste drie waarheden maken van het boeddhisme een uiterst optimistisch pad. Er is een weg uit alle meest diepgewortelde problemen, en door middel van meditatie - gewenning - kunnen we die weg bewandelen en voltooien.

Wat houdt die gewenning in? We moeten wennen aan datgene dat ons geluk brengt en tegelijkertijd dienen we datgene dat problemen veroorzaakt te ontwennen. Een goed begrip hiervan vereist een inzicht in "karma", de wet van oorzaak en gevolg. Deze wet van karma zegt dat elk verschijnsel een oorzaak heeft, en dat elke oorzaak een gevolg heeft. Deze wetmatigheid is ons westerlingen goed bekend in de fysieke wereld; onze technologische welvaartsstaat is er mee gebouwd. Ook herkent de westerse natuurkunde de wet van het behoud van energie. De energie van een wrijvende beweging gaat bijvoorbeeld door in warmte na het

beëindigen van de beweging. Dat deze wetmatigheid ook op geestelijk niveau van kracht is, is nog nauwelijks tot de moderne mens doorgedrongen (hoewel recente ontdekkingen van de moderne natuurkunde dit principe onderschrijven). Natuurlijk is er de Christelijke opvatting dat bepaald negatief gedrag zal worden afgestraft in het hiernamaals, maar deze wijkt erg af van wat er onder de wet van karma wordt verstaan: een bijna klinische wetmatigheid die meer weg heeft van de evolutieleer van Darwin (maar dan niet op materieel-biologisch maar op psycho-energetisch niveau) dan van de noodzaak de hulp van een superwezen in te roepen die over ons lot beschikt.

LEEGTE IS NIET LEEG, HET IS VOL MET ALLES: VOLLEDIG.

Welnu, de wet van karma zegt dat bepaalde emoties en handelingen die zijn ingegeven door een egoïstische impuls - op basis van een geloof in het absolute bestaan van een 'onafhankelijk ego' - schadelijk zijn voor onszelf en anderen. Deze emoties (vaak verstorende emoties genoemd) en handelingen zullen onprettige gevolgen hebben voor onszelf en anderen, omdat de intentie erachter haaks staat op hoe de werkelijk bestaat, namelijk als een oneindig netwerk van wederzijds afhankelijke relaties waarin geen onafhankelijk ego te vinden is. Deze staat wordt vaak "leegte van absoluut bestaan" of "zelfloosheid" genoemd. Maar omdat deze staat niet een doods "niets" is, zou de interessante Nederlandse term "vol-ledigheid" meer op zijn plaats zijn. Het is leeg van een gefantaseerd ego of onafhankelijke identiteit, maar omdat die leegte alles omvat is het eveneens "vol". De verschijnselen van de relatieve wereld zijn nog

Andy Weber

volop aanwezig in de staat van leegte, die - op het hoogst ontwikkelde niveau - ook vol is van liefde.

De negatieve emoties waarvan we ons zullen moeten ontwennen, zijn o.a. agressie, blind verlangen, jaloezie, trots en onwetendheid. Ook hieruit voortvloeiende handelingen, zoals doden, stelen, liegen en kwaadspreken zullen we moeten nalaten teneinde de werkelijkheid te ervaren. Hier tegenover staan emoties en handelingen die door een heilzame impuls of intentie worden gevoed, zoals liefde, vrijgevigheid, geduld en wijsheid. Deze zijn in overeenstemming met - en vormen een bevestiging van - de situatie zoals die werkelijk bestaat. Altruïsme herkent het verlangen naar geluk in ieder mens en komt daarmee overeen met de werkelijkheid. Inderdaad wil ieder wezen gelukkig zijn en lijden voorkomen en in dit verlangen zijn wij allen onderling afhankelijk van elkaar. De impuls van egoisme ontkent deze afhankelijkheid.

We dienen onze geest, onze bewustzijnsstroom dan ook te ontwennen van deze negatieve impulsen en te wennen aan de positieve impulsen. De heilzame en constructieve kwaliteiten liggen al in onze geest besloten maar worden meestal overschaduwd door de diepgewortelde negatieve neigingen van de geest. Dit vindt plaats door meditatie. In dit proces ontrafelen we ons bewustzijn van alle verstorende emoties en gedachten en zodoende komen we steeds dichter bij ons wezen, de ware natuur. We zullen in dit proces ontdekken dat onze essentie bewustzijn is, het simpelweg

bewust zijn van wisselende objecten, die als het ware helder worden gemaakt door de geest, zoals een filmprojector dankzij een lamp filmbeelden helder maakt op het scherm. De essentie van onszelf is zoals het licht van de lamp - louter helder bewustzijn, en onze zintuiglijk bewustzijn vormt de projector, de beelden en het scherm.

MEDITATIE KOMT IN ALLE SPIRITUELE TRADITIES VOOR.

Meditatie komt in alle spirituele tradities voor. Grofweg zijn alle meditatievormen te onderscheiden in twee categorieën: concentratie meditatie - waarbij men op een object eenpuntig probeert te concentreren, en analytische waarbij een object, een emotie of een thema kritisch wordt onderzocht. Beide methoden zijn nodig om vooruitgang te boeken op het pad, als de twee vleugels die nodig zijn om te vliegen. Er zijn vele verschillende vormen van concentratie methoden, bijna zoveel als er objecten zijn om op te concentreren. Een heel bruikbaar en zinvol object is de adem, omdat adem altijd bij ons is en verbonden is aan onze geest. Als onze adem rustig is, is de geest dat ook. Omgekeerd, in tijden van geestelijke stress, dan zal onze adem onrustig zijn. Andere objecten zijn bijvoorbeeld een Boeddhafiguur, een mantra, of de geest zelf.

Analytische meditatie is bij uitstek boeddhistisch, omdat het leidt tot een onderzoek van de hele wereld, van alle verschijnselen, van de kleinste - van een minuscuul atoom of een nietige emotie - tot de aller grootste - bijvoorbeeld het wel of niet bestaan van God en de creatie van ons universum en lichaam. Alles wordt tot en met de laatste steen omgedraaid. Deze vorm van meditatie leidt dan ook tot wijsheid, inzicht in de ware aard van het bestaan, en eveneens tot liefde omdat dat een bijna vanzelfsprekend attribuut is van de geest die de werkelijkheid doorziet. Analytische meditatie verplicht ons te denken, het intellect te ontwikkelen. Concentratie meditatie alleen zou kunnen leiden tot een wellicht prettige, maar een misleidende geestestoestand, waarin we kunnen blijven steken. Ons intellect - op basis van hersencellen die we allemaal hebben (geschoold of niet) - zorgt ervoor dat we kunnen bepalen of we vorderen op het pad en beter in de werkelijkheid komen te staan.

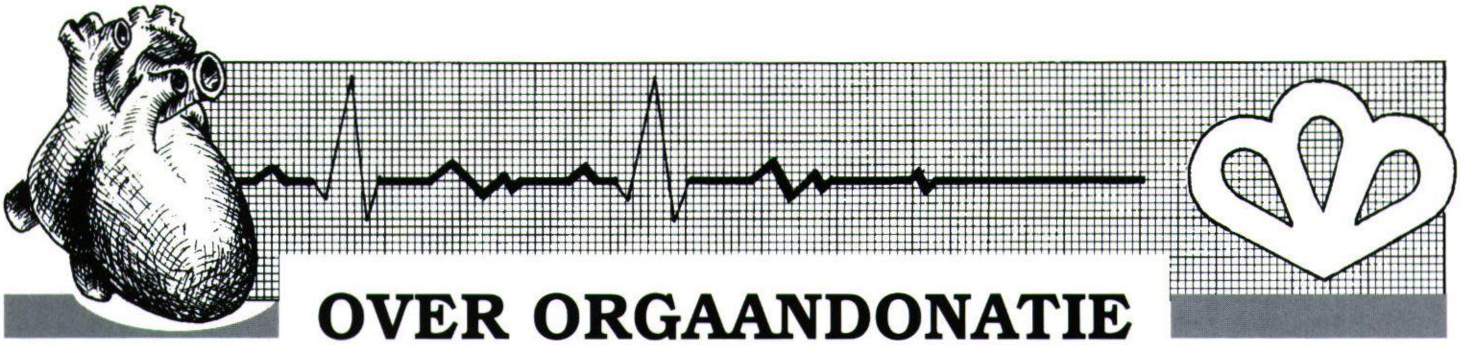
DE BALANS VAN LICHAAM, ENERGIE EN GEEST.

Meditatie begint noodzakelijkerwijs op het niveau waarop wij ons nu bevinden. Dit niveau bestaat uit drie dimensies: ons grofstoffelijke, lichamelijke niveau, ons meer subtiele energiesysteem en tenslotte ons niet-stoffelijke geestelijke niveau. Deze drie dimensies dienen in harmonie met elkaar te zijn en elkaar wederzijds te versterken om meditatie effectief te laten zijn. Op de eerste plaats dienen we de juiste lichaamshouding aan te nemen, waarbij het vooral belangrijk is een ontspannen maar rechte rug te hebben, een lichtelijk ingetrokken kin, ogen lichtelijk gesloten (een beetje licht moet naar binnen kunnen komen), de handen gevouwen in de schoot, en zo mogelijke gekruiste benen in de lotus of halve lotus houding. Met een rechte rug op een stoel gezeten is ook mogelijk. Deze juiste lichaamshouding is nodig om ons energiesysteem, door middel van energiekanalen en chakra's optimaal te laten functioneren, op basis waarvan onze geest zo ontspannen mogelijk in een natuurlijk toestand komt. Het energiesysteem, dat vooral uitdrukking vindt in de adem (adem is energie), fungeert als een soort tussenschakel of buffer tussen ons lichaam en de geest. Zoals gezegd, emoties en gedachten in onze geest worden beïnvloedt door de wijze waarop onze energiesysteem functioneert.

Het zal daarom moeilijk zijn om vooruitgang op het geestelijke niveau te boeken als ons lichaam en energiesysteem niet in harmonie zijn, bijvoorbeeld omdat onze lichaamshouding te verkrampt of gespannen is en daarom tot agitatie leidt, of juist te ontspannen is en daarom tot een slaaptoestand leidt. Het is mijn ervaring dat westerlingen, wier lichaam in tegenstelling tot veel Tibetanen en andere Aziaten meestal op een weinig natuurlijke wijze wordt gebruikt (door bijvoorbeeld de hele dag achter een p.c. te zitten en 's avond op de bank voor de buis te hangen), er veel baat bij hebben bepaalde yoga of Tai-chi oefeningen te doen alvorens met meditatie aan te vangen.

Door oefening kan men het gevoel en langzamerhand de overtuiging krijgen dat meditatie in feite een van de meest natuurlijke menselijke bezigheden is. Veel natuurlijker dan bijvoorbeeld tandenpoetsen, dat ook een aangeleerde beweging is maar die wij als heel vanzelfsprekend zijn gaan beschouwen. Ik raad dan ook aan meditatie direct voor of na het tandenpoetsen als een vast onderdeel in ons dagelijks ritueel in te lassen. Er komt een dag dat als je de meditatie onverhoopt een dag nalaat, je het als een gemis zult ervaren. Onze dag lijkt minder compleet. Voor mij is meditatie dan ook - zowel op het laagste als het hogere niveau - het pad van volledigheid. Je voelt je er een volledig mens door.

Door: Sander Tideman (naar zijn inleiding voor de cursus 'beginners meditatie').



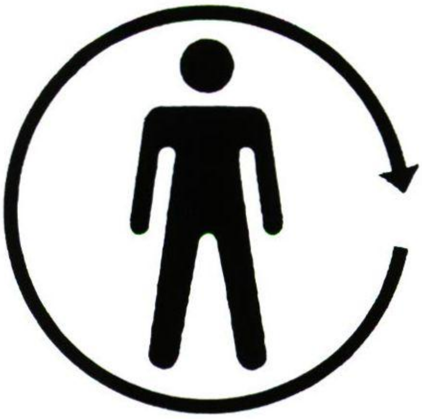
OVER ORGAANDONATIE

Nu er zoveel te doen is rondom de nationale actie voor het werven van organen en weefsel voor levensreddende transplantaties, wordt regelmatig om de boeddhistische visie op dit nieuwe fenomeen gevraagd. Wij stellen ons niet graag op de plaats van de arts, die vanuit de medische ethiek zo goed mogelijk het moeilijk te bepalen moment waarop het verwijderen van organen geen doodsoorzaak wordt, moet vaststellen. Wel is het voor de donor belangrijk de eventuele gevolgen van zijn of haar daad van vrijgevigheid zo volledig mogelijk te overzien. Alex Berzin beantwoordde tijdens de cursus die hij in april in het Maitreya Instituut Emst gaf vragen over dit onderwerp, waarmee hij het probleem in een helder licht zet. Redenen genoeg om zijn verhaal hier af te drukken.

Door Dr. Alex Berzin.

De vraag is of het ter beschikking stellen van organen het stervensproces zou hinderen. Ik was aanwezig bij een conferentie met Zijne Heiligheid de Dalai Lama, waarvan een boek gepubliceerd is: 'Sleeping, dreaming and dying'. Het bleek dat er binnen de medische wetenschap nogal wat onzekerheid is over de vraag wanneer iemand feitelijk dood is. Het is helemaal niet duidelijk waar de grens precies ligt, dus kan het gebeuren dat de artsen een lever of nier verwijderen, terwijl het bewustzijn het lichaam nog niet heeft verlaten.

Als iemand een tantrische helder-licht-van-de-dood meditatie zou doen, zou die meditatie door de operatie worden verstoord? Waarschijnlijk wel. Ik denk dat, maar het is niet met zekerheid te zeggen. Sommige boeddhistische beoefenaars zijn hoogmoedig. We denken al snel dat we mediteerders zijn van het kaliber van Milarepa en dergelijke. Zulke mensen zullen denken dat ze dit soort meditatie tijdens het sterven echt kunnen doen. In werkelijkheid is voor de meesten van ons alles afhankelijk van de motivatie. Als we niet alleen maar de theorie verkondigen dat iedereen deze meditaties kan doen omdat iedereen het boeddhapotentieel bezit, maar als we echt inzien dat we feitelijk in staat zijn deze meditaties tijdens het sterven toe te passen, in dat geval is onze vastberadenheid gebaseerd op realistische observaties dat we echt een heel eind verder kunnen komen op dit pad.



Hoog ontwikkelde lama's weigeren ingrijpende chirurgie vaak al tijdens hun leven en zeggen dat ingrijpende operaties de subtiele energie kanalen in het lichaam verstoren. Als wij zelf ontwikkeld genoeg zijn om te kunnen waarnemen dat een ingrijpende operatie onze meditaties zou hinderen, en we genoeg controle over de energieën hebben om op de een of andere manier verder te leven, dan is het niet opereren een reële mogelijkheid. Lama Yeshe is wat dit aangaat een treffend voorbeeld. Lama Yeshe had grote problemen met zijn hart en alle artsen zeiden dat hij met het soort afwijking dat hij had al minstens tien jaar dood had moeten zijn. Hoewel de artsen hem een hart-operatie adviseerden en sommigen zelfs verkondigden dat hij gek was als hij het niet deed, weigerde hij deze operatie te ondergaan. Als wij een dergelijk niveau van spirituele ontwikkeling hebben bereikt, en onze motivatie is om zonder de ingrijpende operatie toch nog van alles voor elkaar te krijgen, dan is dat een mogelijkheid.

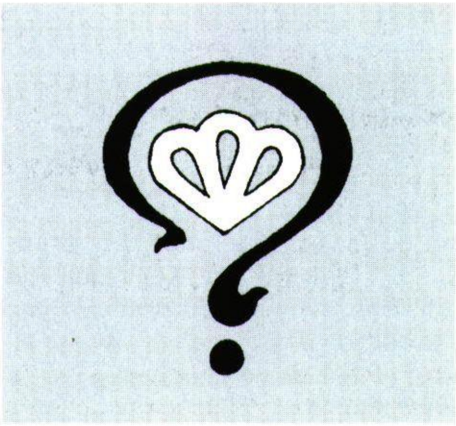
Als we een dergelijk hoog niveau van geestelijke ontwikkeling daarentegen nog niet hebben bereikt, kunnen we nagaan wat de andere mogelijkheden zijn. In ons geval kunnen we waarschijnlijk meer gedaan krijgen als we de ingrijpende operatie wel ondergaan, zodat we ons werk als verpleegkundige of therapeut of een ander beroep dat we doen nog een aantal jaren kunnen voortzetten. Dan kunnen we meer mensen helpen en meer positief potentieel verzamelen. Dus dan kiezen we voor de operatie. Bovendien zijn we realistisch gezien misschien nog helemaal niet op het voleindingsstadium van Hoogste Yoga Tantra en zijn we nog niet vergevorderd genoeg om met die beoefening ergens te komen.

Ik denk dat hetzelfde geldt voor orgaan-donatie. De vraag is niet zozeer of het stervensproces met de absorpties wanneer men ons hersendood verklaard al geheel is afgerond of niet, want we voelen

zeker niets meer, dus die vraag is (voor de donor) niet belangrijk. We zullen van een eventuele operatie niets voelen, omdat het bewustzijn (nadat de adem stopt en de subtiele energieën in het hart-chakra zijn geabsorbeerd) bijzonder subtiel is en er in dat stadium geen fysiek bewustzijn meer is. We zijn dat punt dan zeker al voorbij. Dus ik denk dat er geen enkel risico is dat de operatie voor het verwijderen van organen fysiek pijn zal doen.

De vraag blijft of het subtiele bewustzijn het lichaam al heeft verlaten of niet. Misschien niet, maar het lichaam wordt ook nog niet begraven/gecremeerd. Ook als we de helder-licht meditatie regelmatig doen, dan nog denk ik dat het heel moeilijk is (tijdens het sterven). Als we erin zijn geslaagd de helder-licht meditatie te doen als we in slaap vallen, dan lukt het wellicht ook bij het sterven. Het mediteren op het heldere-licht van de slaap geeft een indicatie van de moeilijkheidsgraad van de meditatie tijdens de dood. Laten we alsjeblieft realistisch blijven. Er is een training om je bewust te worden van het moment waarop je in slaap valt. Dat is ongelooflijk moeilijk. Dus als we dat echt kunnen doen, dan werken we echt aan helder-licht meditatie en dan denk ik dat een operatie de helder-licht meditatie van het sterven kan verstoren.

Maar ik weet het niet zeker. Hoe meer ik erover nadenk, des te meer ik tot de gedachte kom dat het geen echt probleem is, omdat de geest zich al uit de lichamelijke basis van het lichaam heeft teruggetrokken. Dus is het geen probleem als onderdelen van het lichaam worden verwijderd, zolang het lichaam maar bewaard blijft en niet te vroeg begraven of gecremeerd wordt. Als ik logisch denk, denk ik niet dat het verwijderen van bijvoorbeeld de lever



of de nieren noodzakelijkerwijs de helder-licht meditatie verstoort, omdat de geest op dat punt aangekomen helemaal losgekoppeld is van alle lichamelijke functies. Het in dat stadium uiterst subtiele mentale bewustzijn wordt enkel nog ondersteund door de allersubtielste energie die zich in het hart-chakra bevindt. Dus het (doneren van organen) is misschien helemaal geen probleem. Het schenken van organen als een daad van vrijgevigheid, schept zeker een enorme hoeveelheid positief potentieel.

Volgens het Tibetaans boeddhisme is het moment van overlijden niet voor alle mensen gelijk. Bij sommige mensen zal het subtiele bewustzijn er wat langer over doen om het lichaam te verlaten en bij anderen kan het sneller gaan, ook al doet men de helder-licht meditatie. Ik denk dat het zelfs dan geen probleem is als een orgaan verwijdert wordt. Het zou wel een probleem scheppen als het lichaam in dat stadium gecremeerd zou worden.

Zelfs in het geval dat de helderlicht meditatie door de operatie zou worden verstoord, dan zijn we misschien wel bereid een paar uur helder-licht meditatie op te geven voor de orgaan donatie om daarmee anderen te helpen en een enorme hoeveelheid positief potentieel te scheppen. Deze mogelijkheid bestaat.

De boeddhistische leringen maken het erg duidelijk dat een bodhisattva geen beoefeningen moet doen die verder gevorderd zijn dan het niveau dat hij of zij heeft bereikt.

Dus we moeten realistisch zijn. Als we bang zijn dat we tegen de operatie opzien als het eenmaal zover is en bij de gedachte aan het verwijderen van organen van streek zouden raken, in dat geval is het beter deze vorm van donatie niet te doen. Toch heeft het boeddhisme een meditatie-techniek waarmee het mogelijk is gehechtheid aan het eigen lichaam los te leren laten. In de Chöd beoefening stellen we ons voor dat we het eigen lichaam in stukken snijden en het aan anderen geven. Dit soort meditatie kan heel nuttig zijn om hier in de verbeelding mee te werken en het helpt zeker om gehechtheid aan het lichaam los te laten.

De vraag wel of geen orgaandonatie blijft dus een vraag die voor verschillende mensen verschillend beantwoord dient te worden. Het is altijd een individuele keuze. We mogen een voor ons passend antwoord daarom niet aan anderen opleggen. Het blijft een moeilijke vraag en als we die willen beantwoorden, moeten we eerst eens goed in de spiegel kijken. Hoe veel bereidwilliger kunnen we worden om het lichaam op te geven?

Dr. Alex Berzin in antwoord op vragen tijdens de cursus: introduction in the buddhist tantras die in april 1998 in het Maitreya Instituut werd gehouden.
Vertaling: Hans van den Bogaert.

HET MANIWIEL DRAAIT

Na een jarenlange voorbereiding van het terrein, het lotus-plein, de fundamenten, het huisje, de lagering, de mantel met het bladgoud, de middenpaal en het drukken van de inhoud van het wiel, de mantra's en na veel denkwerk en samenwerking, kwam het project gebedswiel plotseling in een stroomversnelling.

In een gesprekje met Hans van den Bogaert over de middenpaal waarop een aantal mantra's moest worden getekend, deed ik een beetje mijn beklag over het feit dat er wel veel mensen met ideeën kwamen, maar dat het op dat moment ontbrak aan daadwerkelijke mankracht. Hans bood aan de middenpaal in orde te maken, zodat we het wiel klaar in elkaar konden zetten, voordat Geshela terug zou komen uit India. Dat aanbod was net de duw die ik nodig had om door te gaan. Intussen was het net voor Pasen en Koos Rood, die vorig jaar al de as en lagering van het wiel had berekend en gemaakt, had vakantie en was beschikbaar om te helpen met het oprollen van de microfilms, die om de papieren rollen heen gewikkeld moesten worden. Onverwacht kwam Michel Ketelaar, een oude bekende van het MI, die aanbood te helpen. Verder waren er "toevallig" een aantal andere mensen in de buurt die ook hun medewerking aanboden.

Na het opbouwen van de steiger, die we konden lenen van Keith, werden de vijf papieren rollen van ieder 128,5 kg door vier man naar buiten gedragen en over de middenpaal getild. Deze zware klus was binnen een uur geklaard. Een grote opluchting was dat het tijdens deze operatie droog bleef. Tijdens het Paasweekend was het weer immers zeer wisselvallig maar op die bewuste zondag was het mooi en droog weer. Toen de rollen erop zaten kon het huisje bedekt worden met plastic zodat we een tent hadden waarin we ook als het regende verder konden werken.

Koos had een prachtig systeem

Koosje v.d. Kolk

Eerw. Geshe Konchog Lhundup

gemaakt voor het oprollen van de microfilms. Een in snelheid regelbare elektromotor dreef met een v-snaar het wiel aan. Daardoor draaide het wiel mechanisch rond en konden de 105 rollen microfilm om de papieren rollen heen gewikkeld worden. Het systeem werkte zeer professioneel en na wat aanpassingen draaide er zelfs twee rollen tegelijk. Na uren draaien kwamen we zelf draaierig uit de tent om even in de keuken wat warms te drinken en daarna weer met veel enthousiasme verder te gaan. De sfeer was geweldig en we (Michel, Koos en Alex) vormden een goed team. We hadden de papieren rollen in speciaal folie gepakt om ze tegen het vocht te beschermen en in de tent stonden twee elektrische kachels die het geheel droog en warm hielden.

De vrouw van Koos en hun kinderen maalden intussen samen met Koosje, Tara en April de coniferen fijn. De conifeer wordt als wierook gebruikt en dient als opvulling voor de lege ruimtes die na het vullen overblijven in boeddhabeelden en nu...in de ton. Het hele Instituut gonsde van de bedrijvigheid! Aan het einde van de tweede Paasdag zat een groot deel van de microfilm op het wiel, maar er moest nog flink wat werk verzet worden.

De daarop volgende donderdag, 16 april, zijn we weer verder gegaan. Michel was er weer en Koos belde op naar het Instituut dat hij vrij had genomen en ook weer kwam helpen. Geweldig en via deze weg nogmaals bedankt!

In het weekend van 18 en 19 april gaf de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup onderricht in het Instituut in het kader van het alternatieve programma i.v.m. de afwezigheid van Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. Terwijl Geshela les gaf waren wij fulltime bezig met het oprollen van de microfilms. Aan het eind van de zondagochtend hadden we alle 105 rollen microfilm met mantra's om de papieren rollen met mantra's gerold. Met speciale folie werd het geheel geseald. Eerwaarde Tenzin Kelzang doneerde een prachtige gele lap stof die om het geheel werd heen gewikkeld. Vervolgens werd met behulp van de aanwezige studenten, de mantel eromheen gehesen. Het was een mooi moment toen bleek dat de mantel zeer nauwkeurig op de bodemplaat paste. Wat zag het wiel er mooi uit!

Daarna konden de gemalen coniferen in de mantel om de ruimte tussen de buitenkant en de mantrarollen op te vullen. Janny, Koosje en Marvin klommen op de steiger met pannen en dozen vol gemalen coniferen om deze klus te klaren. Voordat Eerwaarde Geshe Konchog Lhundup aan het eind van het weekend naar huis vertrok zegende en draaide hij het wiel. De daarop volgende week werd gebruikt om de deksel op het wiel te plaatsen en het geheel dicht te kitten.

Toen onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen terugkwam uit India was hij zichtbaar verheugd over het resultaat. De kracht waarmee hij het wiel in beweging zette was indrukwekkend. Reeds

vele mensen hebben sindsdien de gelegenheid gebruikt om het wiel te draaien en hebben daarmee enorm veel positieve energie gecreëerd.

Het maken van het maniwiel is een mooi project. Er hebben heel veel mensen aan meegewerkt vanaf het eerste bij elkaar zoeken van de onderdelen van de huls, tot en met het aandraaien van het laatste boutje. Mede namens het Maitreya Instituut wil al die mensen hartelijk bedanken voor hun geweldige inzet. Samen hebben we enorm veel positieve energie gecreëerd. Door onze fortuinlijke menselijk situatie zo goed te gebruiken, hebben we ons op een bijzondere manier toegewijd aan onze leraren en met name de wens van de spirituele leider van de F.P.M.T. Lama Thubten Zopa Rinpochee in vervulling doen gaan.

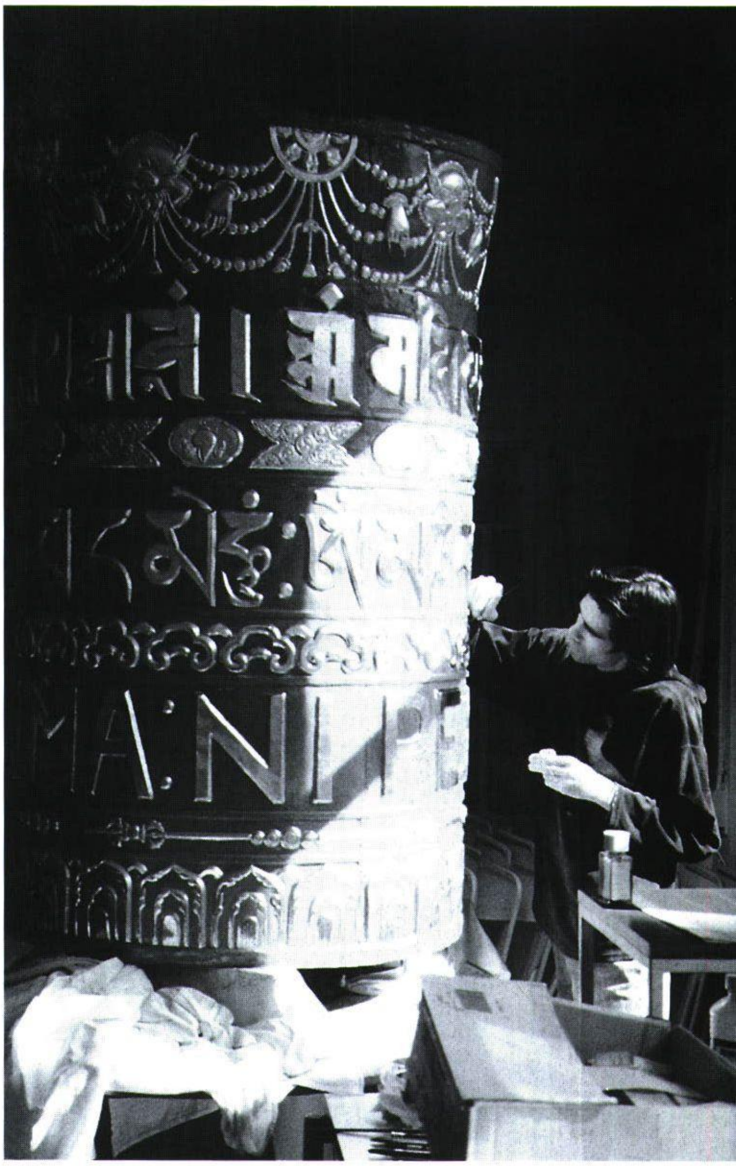
Even wat getallen op een rijtje: Om de middenpaal zitten 5 papieren rollen boven op elkaar met een totaal gewicht van 641.5 kg. De afmetingen van elk van deze rollen is 30 cm hoog met een diameter van 48 cm. De vijf rollen hebben een totaal aantal mantra's: 367.051.840.
Om de 5 papieren rollen zijn 105 microfilms gewikkeld met een totaal van 24.293.599.200 mantra's. Om de microfilms op te wikkelen hebben we het wiel 22.890 keer gedraaid.
Het totale gewicht komt nu op 729.7 kg en het totaal mantra's is: 24.660.651.040.

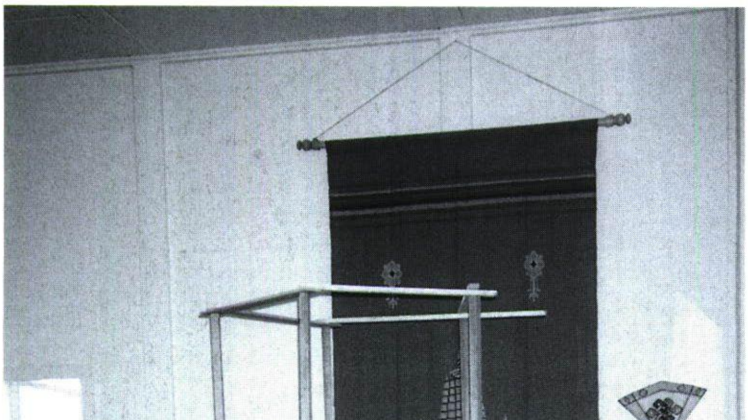
Het volgende (deel)project is het maken van een boekje waarin alle voorbereidingen beschreven worden en geïllustreerd met foto's. Op de open dag op 29 augustus zal nog het een en ander verteld worden over het tot stand komen van het maniwiel.

Alex de Haan.

Koosje v.d. Kolk

(Foto boven) Koos Rood en Frank Drees
(Foto beneden) Van links naar rechts: Geshe Konchog Lhundup, Alex de Haan, Hans van den Bogaert en Michel Ketelaar.





De verschillende fasen van het mani-wiel, waaronder de applicatie van bladgoud door René van Luyn en Ien Creusen.

UITNODIGING OPEN DAG MAITREYA INSTITUUT EMST

Koosje v.d. Kolk

Hierbij bent u uitgenodigd op 29 AUGUSTUS het officiële in beweging zetten van het maniwiel bij te wonen. Na jarenlang nadenken, zoeken naar de juiste oplossingen, verzamelen van technisch vernuft en vooral ook veel hard werk, is met de zegening van de Boeddha, nu het eerste maniwiel van deze grootte gereed. Wij danken de vele medewerkers en de sponsors die het belang van het wiel inzagen en om die reden hun tijd en hun financiële bijdragen leverden.

Het programma:
Van 11.00 - 12.00 uur
In beweging zetten van het maniwiel door Geshe Sonam Gyaltsen en een vertegenwoordiger van de gemeente Epe.

Van 11.00 - 17.00 uur
Exposities van Tibetaanse rol-schilderingen (thanka's) en dergelijke kunstvoorwerpen.
Markt met hapjes en verkopingen.
Videoshows.
Zang en dans uit Tibet en het Westen.

Oproep:
Wij roepen vrijwilligers op die vanaf 1 week voor de open dag en/of tot 2 dagen na de opening kunnen helpen met voorbereiden en opruimen. U kunt zich aanmelden via ons kantoor.
Degenen die goede, bruikbare artikelen willen doneren voor de verkoping op de braderie, kunnen deze voor 15 augustus bij het Maitreya Instituut bezorgen.

De opbrengst van deze open dag zal ten goede komen aan de bouw van een stoepa in Emst.

Het mani-wiel draait.

VERSCHIJNSELEN VANUIT DE LEEGTE

Het voorjaar van 1998 zit er weer op, verdwenen in de leegte, slechts een langzaam wazig wordende herinnering blijft. Toch zijn in die tijd oorzaken gecreëerd voor onze situatie in de toekomst. Welke waren dat in ons Instituut? Hoogtepunt vormt het gereed komen van het gebedswiel, waar onder leiding van Alex de Haan met man en macht aan is gewerkt. Het centrum heeft nu een hart, een "chakra" van waaruit positieve energie door het gehele instituut stroomt. Geshe-la bracht twee maanden door in India in verband met zijn verblijfsvergunning, maar is inmiddels zeer monter teruggekeerd en heeft zijn inspirerende lesprogramma hervat. Tijdens zijn afwezigheid werden goed bezochte weekendcursussen gegeven door Alex Berzin en Geshe Konchog Lhundup, onze voormalige resident leraar. Geshe Konchog was aanwezig bij de samenstelling van het wiel, waarmee symbolisch ook zijn betrokkenheid bij het centrum werd bevestigd. Het wiel werd vervolgens intensief gebruikt op het kinderweekend. Een 16-tal kinderen konden het met prachtig voorjaarsweer niet na laten bij elke gelegenheid aan het wiel te trekken of er zelfs aan te hangen. Ook voor hen vormt het wiel het natuurlijke hart van het Instituut. De meest veelbelovende oorzaken werden echter in Amsterdam gecreëerd, waar inmiddels hard wordt gewerkt aan de verbouwing van het stadscentrum aan de Brouwersgracht. We verwachten in oktober dit jaar het centrum te kunnen openen, en ik ben zeer verheugd te melden dat Lama Zopa Rinpochee onlangs heeft toegezegd daarbij aanwezig te zijn. Paula de Wijs en ikzelf hadden in mei het genoegen Rinpochee tijdens de CPMT vergadering in het Kopan Klooster in Nepal uitgebreid te spreken. Hij bekeek heel intens alle foto's van zowel het gebedswiel als het Amsterdam centrum. Hij voorziet een grote toekomst voor het pand op de Brouwersgracht, dat een belangrijke rol kan spelen bij de verdere verbreiding van de studie van het boeddhisme in Nederland. Hij wil dat het stadscentrum wordt bemand door een "senior monk or nun", naar wie op het moment van schrijven wordt gezocht. Het belang dat Rinpochee aan Amsterdam hecht wordt natuurlijk onderstreept door zijn voornemen aanwezig te zijn in oktober. Hoewel zijn gezondheid iets beter is geworden, dient hij op doktersvoorschrift veel rust te houden en is zijn reisschema een stuk ingekort. We mogen dus van geluk spreken dat Amsterdam in zijn (nog steeds te) drukke programma kan worden inbegrepen.

De CPMT vergadering, waarbij ongeveer 50-60 afgevaardigden van FPMT centra over de gehele wereld aanwezig waren, stond overigens in het teken van het stroomlijnen van de FPMT organisatie, teneinde Lama Zopa Rinpochee en zijn assistent Roger minder te belasten, en meer effectief in te kunnen zetten. De

Jan Paul Kool

Paula e.a. op de CPMT vergadering in Kopan te Nepal, juni 1998.

FPMT kent inmiddels 109 centra en het is praktisch onmogelijk voor Rinpochee om al deze centra direct te kunnen begeleiden. Op de vergadering is druk gebrainstormd over hoe de internationale management structuur zich dient te ontplooien. Uiteindelijk is een plan aangenomen waarbij in elk land een "nationaal kantoor" wordt opgezet. Interessant genoeg bevestigt dit plan de ontwikkeling die Maitreya Instituut in Nederland doormaakt: omdat we vanaf oktober niet één maar twee centra in Nederland hebben, zijn we van plan een nationaal bestuur te formeren dat de activiteiten van de centra kan coördineren en op de cruciale onderdelen kan ondersteunen. Hierover meer in een latere fase.

Op dit moment blijven we hard werken aan een betere toekomst voor onszelf en het instituut. Het besef van vergankelijkheid (waar blijft de tijd toch?) hoeft ons niet neerslachtig te maken. Juist omdat tijd beweegt, en het heden met het verleden verbindt, is het mogelijk de toekomst te scheppen. Slechts een oppervlakkig beleving van vergankelijkheid maakt ons depressief; niets blijft en dus lijkt het leven geen zin te hebben. Wanneer we echter wat grondiger stilstaan bij de ervaring van vergankelijkheid, bijvoorbeeld in meditatie, en onderzoeken wat nu precies in het verleden verdwijnt, dan kan men tot een opbeurend inzicht komen: hetgeen verdwijnt is het niet waard om vast te houden, want het heeft niet bestaan zoals het zich voordeed. Het heden, het verleden en de toekomst zijn slecht benoeming van een magisch proces van voortdurende ervaringen van het bewustzijn. Er is slechts de huidige ervaring, en of die nu plezierig of onplezierig is, in elke situatie is die even wonderbaarlijk. En deze verwondering kan groeien met de tijd. De dag van morgen bestaat in ons bewustzijn, nergens anders, en wanneer die dag zich als een naakte ervaring ontvouwt, heeft die dag alles in zich om geluk te ervaren. Het is aan ons - met ons vrije bewustzijn - om te kiezen of we die ervaring willen toelaten.

Sander Tideman, director.

TIBETNIEUWS

HONGERSTAKING TIBETANEN BEËINDIGD NA TOEZEGGINGEN.

Sinds 10 maart, de negenendertigste keer dat de Tibetaanse opstand in 1959 tegen de Chinese invasie werd herdacht, zijn zes Tibetanen in New Delhi in hongerstaking gegaan om aandacht te vragen voor de Tibetaanse zaak. Eind april heeft de Indiase politie, na vijftig dagen, de hongerstakers opgepakt en met geweld naar het ziekenhuis gebracht. Eén van hen heeft zichzelf daarop in brand gestoken en is op 29 april aan zijn verwondingen overleden.

EISEN VAN DE HONGERSTAKERS.

Aanleiding van de hongerstaking was de eis van het Tibetan Youth Congres (TYC) dat de Verenigde Naties aanbevelingen van de International Commission of Jurists (ICJ) zou opvolgen. Het ICJ publiceerde in december 1997 een rapport, waarin zij de mensenrechtenschendingen in Tibet sterk veroordeelde. Ze adviseerde de VN de besprekingen over de Tibetaanse kwestie te hervatten, een speciale rapporteur te benoemen om de mensenrechtensituatie in Tibet te onderzoeken en een speciale afgevaardigde te benoemen om een vreedzame oplossing voor de Tibetaanse kwestie uit te werken. Tevens zou de VN toezicht moeten houden op een in te stellen referendum, dat vast moet stellen of de Tibetaanse bevolking onafhankelijkheid, autonomie binnen China, of een andere (politieke) status wenst.

REACTIES OP DE HONGERSTAKING.

Over de hele wereld werden waken, vredesmarsen en korte vastenperiodes georganiseerd, om solidariteit te betonen met de hongerstakers in New Delhi. Op 2 april bezocht de Dalai Lama de zes Tibetaanse hongerstakers en prees hen voor hun vastberadenheid en inzet. Hij vond dat de hongerstaking symbool stond voor het uitsterven van de culturele en spirituele erfenis van Tibet. Ook regeringsvertegenwoordigers uitten hun solidariteit met de actie. Zes parlementsleden in India riepen de Indiase bevolking op de Tibetaanse zaak actief te steunen. Een lid van het Amerikaanse Congres schreef de hongerstakers dat het Congres "actie zal ondernemen om ervoor te zorgen dat de gestelde eisen aan de orde zullen komen" en de Hoge Britse Raad in Delhi "deelt de bezorgdheid over de mensenrechten in Tibet en spreekt deze bezorgdheid bij elke ontmoeting met de Chinese autoriteiten uit". Het TYC ontving ook brieven van de VN, maar deze gaven geen enkele garantie dat de eisen ingewilligd zouden worden, wat voor het TYC reden was de hongerstaking voort te zetten.

POLITIE GRIJPT IN.

Op 26 april werden drie van de zes Tibetaanse activisten na 48 dagen hongerstaking door de Indiase politie opgepakt en naar een ziekenhuis overgebracht. Omdat zelfmoord in India illegaal is, greep de politie in toen de actievoerders meer dan 11 kilo waren afgevallen. Tsetsen Norbu, voorzitter van het TYC, verklaarde dat de protesten door zouden gaan. Vrijwilligers zouden degenen vervangen die opgepakt werden, net zolang totdat de VN aan de gestelde eisen zou voldoen. Op 27 april namen dan ook vijf anderen de hongerstaking over. Het TYC sloot soortgelijke acties in de toekomst niet uit en is al sinds geruime tijd voorstander van meer concrete acties, desnoods met gebruik van geweld. Het organiseerde de hongerstaking ondanks het feit dat de Dalai Lama zulke maatregelen in het verleden sterk had afgekeurd, omdat het tegen de geweldloze boeddhistische traditie indruist.

Zaterdagnacht 28 april, toen de hongerstaking haar vijftigste dag inging, maakte de politie van Delhi definitief een einde aan de actie door de laatste drie hongerstakers op te pakken. Uit frustratie over het falen van de VN om een positief antwoord op de eisen van de hongerstakers te formuleren, stak de 60-jarige Thupten Ngodup zichzelf in brand. Thupten maakte deel uit van de groep die op 27 april de hongerstaking overnam, nadat de eerste drie gedwongen werden te stoppen. Het was de eerste keer dat iemand zelfmoord pleegde voor de Tibetaanse zaak.

WAARSCHUWINGEN VOOR MEER GEWELD.

De Dalai Lama vraagt Tibetanen die tegen de Chinese bezetting strijden al jaren om vooral kalm en geduldig te blijven. Maar gezien de vastberadenheid onder de hongerstakers en sinds de dood van één van hen, gaf de Dalai Lama toe, dat zijn gematigde aanpak in de ogen van vele wanhopige Tibetanen niet gewerkt heeft en dat hij niet in staat was gebleken alternatieve oplossingen te bieden. Deze uitspraak kan ertoe leiden dat er een omslag in de Tibetaanse onafhankelijkheidsbeweging komt.

Sommigen hebben al voorspeld dat toekomstige acties een gewelddadiger karakter zullen krijgen. Ook de Dalai Lama waarschuwde hiervoor. Hij bewonderde de vastberadenheid van Thupten Ngodup, maar vreesde dat "als vastberadenheid en emoties omslaan, de kans groot is op echte gewelddadigheden".

Tassy Schmid

Tibetaanse hongerstakers in Dehli, maart 1998.

Op 29 april werd het lichaam van Thubten Ngodup vanuit Delhi naar Dharamsala overgebracht. De rouwstoet bestond uit ongeveer twintig voertuigen, die verschillende Tibetaanse organisaties vertegenwoordigden, geleid door afgevaardigden van het TYC en Tibetanen in Delhi. Winkels en kantoren van Tibetanen én Indiërs waren uit respect gesloten. Gedurende de plechtigheid werd twee minuten stilte in acht genomen als teken van diep respect, gevolgd door het Tibetaanse volkslied en gebeden. Daarna hield de voorzitter van het TYC een toespraak, waarin hij iedereen bedankte die het TYC had gesteund. Hij stelde dat de dood van de 'martelaar' Thupten niet voor niets zou zijn geweest als het Tibetaanse volk vastberaden met zijn strijd voor vrijheid door zou gaan. Men zou bereid moeten zijn het leven voor de Tibetaanse zaak op te offeren.

Op 15 mei gaf het TYC een persverklaring uit met betrekking tot de huidige stand van zaken. Samenvattend luidde die als volgt.

Het TYC heeft opgeroepen tot een (tijdelijke) onderbreking van de hongerstaking, als antwoord op beloften die gedaan zijn door verscheidene regeringen tot het verlenen van krachtige ondersteuning aan de Tibetaanse zaak. Noorwegen en Costa Rica hebben beloofd de Tibetaanse kwestie tijdens internationale forums en bilaterale gesprekken met China aan de orde te stellen. Gelijksoortige toezeggingen zijn gedaan door de parlementen van Australië, de Europese Unie, India, Canada en door congresleden van de Verenigde Staten. Tevens werd vernomen dat President Clinton van de Verenigde Staten de Tibetaanse kwestie tijdens zijn aanstaande overleg in juni met Jiang Zemin aan de orde zal stellen. Minister van Buitenlandse Zaken, Madeline Albright, pas geleden nog in Beijing om Clinton's bezoek voor te bereiden, heeft al uitvoerig met Jiang Zemin over Tibet gesproken.

Ook werd het TYC geadviseerd de nieuwe regering in Beijing wat tijd te gunnen, hetgeen wordt overwogen. Daarom is besloten de hongerstaking te beëindigen, en neemt het TYC nu de tijd alle ontvangen internationale steun op één lijn te brengen. Het TYC zei dat het bezoek van de Dalai Lama hen erg gesteund heeft en ze hopen op zijn aanhoudende steun in de komende tijd. Verder riep het TYC alle landen die in persoonlijke vrijheid geloven op om de eisen van het TYC te steunen en druk op de VN uit te oefenen om overeenkomstig de eisen te handelen.

Vertaling: Bettina Nolte.

MANIFESTATIE WORLD ARTISTS FOR TIBET

'World Artists for Tibet' zet zich in voor het behoud van de Tibetaanse bevolking en haar cultuur. In de maanden juli en augustus 1998 zullen wereldwijd kunstenaars en politici hun krachten bundelen voor Tibet. Via kunstmanifestaties willen wij de ogen van iedereen, overal ter wereld, op hetzelfde moment, openen voor de situatie in Tibet. Meer dan 1100 kunstenaars uit de hele wereld, waaronder beeldende kunstenaars, musici, fotografen, dansers, acteurs en computerartiesten, hebben hun medewerking al toegezegd.

Amsterdam.
Benefietconcert en opening manifestatie in Amsterdam.

Op zondag 5 juli 1998 vindt de opening plaats van het twee maanden durende World Artists for Tibet evenement, georganiseerd door de Tibet Support Groep, Nederland. Meer dan 60 artiesten zullen op die dag op de drie podia van de Melkweg, Amsterdam, de aandacht vestigen op de onhoudbare situatie in Tibet.

Doel van dit wereldwijde project is om via de kunsten, Tibet op de politieke agenda van de V.N. te krijgen. Sinds de inval van de Chinese autoriteiten (Volksrepubliek China) worden de mensenrechten ondubbelzinnig geschonden, de cultuur zwaar gecensureerd en met de ondergang bedreigd. De wereld politici trekken zich weinig aan van het lot van de Tibetanen. Het drijft de Tibetanen tot wanhoop. De normaliter geweldloze Tibetanen hebben de afgelopen maanden de hand aan zichzelf geslagen door hongerstakingen te organiseren. Meest trieste moment daarbij was de zelfverbranding door een van de hongerstakers. Deze noodkreet vraagt om gehoor! V.N. resoluties mogen geen leze hulzen blijven.

Deze boodschap wordt wereldwijd verspreid door meer dan 2000 artiesten uit vele kunstrichtingen zoals de beeldende kunst, theater, dans, dichtkunst en vele muziekstijlen. Alle windrichtingen in de wereld doen mee: 4 continenten, 87 landen en 26 staten van de V.S.

De openingsmanifestatie in de Melkweg wordt 's middags geopend met een inzegening door een Tibetaanse Lama. Daarmee wordt het startsein gegeven voor de vertoning van de Tibetaanse film (o.v.) waarvan iedereen fluistert of deze nog naar Nederland komt. Tegelijkertijd wordt de prachtige voorstelling van Helmert Woudenberg, Milarepa 3 nog eenmaal opgevoerd. 's Avonds vinden verschillende acts plaats, zoals Tibetaanse (religieuze) zang en dans, world beat, flamenco, tango, wereldmuziek, trip hop, swingende pop, film, dans, verhalenvertellers, modeshow, sprekers en Tibetaanse hapjes.
Om middernacht wordt de verjaardag van de Dalai Lama ingeluid met een het Tibetaans gebed, "Long Life Puja". Het programma wordt afgesloten met "Dansen voor Tibet".

Kaartverkoop voor World Artists for Tibet verloopt via de Melkweg, telefoon 020-624 17 77, alle grote postkantoren, het AUB, telefoon 020-621 12 11, de bekende voorbespreekadressen en de Tibet winkel, Spuistraat 185a, Amsterdam.

Voor nadere informatie over het programma, bel de Tibet Support Groep: 020- 623 76 99 (maandag, woensdag en vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur of kijk op website: www.xs4all.nl/~tibet.sg

Groeneveld Almelo.
Galerie en skulpturenpark, Groeneveldseweg 8, Almelo.
Schilderijen en installaties van Marie-Louise Kersbergen.
Mantra's en thanka's van Andy Weber.
Thanka's van de meesterschilder uit Dharamsala.
Shilderijen van:
Dr. Dawa, Theo Ettema, Gerard 't Hart, Corrie Haverkort, Louise Kleinherenbrink, Niek van de Koot.
Exposities en activiteiten, zie advertentie in dit blad.
Openingstijden woensdag t/m zaterdag 13 - 17 uur tot 15 juli.
Vanaf 15 juli alleen op afspraak! Tel: 0546-818111.

Leiden.
In de Hooglandse Kerk in Leiden (hoek Nieuwstraat - Middelweg)
wordt van 30 juni t/m 25 juli een tentoonstelling georganiseerd door

Hannie Bal, wiens aquarellen Tibetaanse architectuur en landschappen van Bhutan en Nepal tonen, en Lidie Bossen, wiens acryls en olieverven geïnspireerd zijn op Tibetaanse kunst en boeddhisme.
Professor Karel R. Van Kooij opent deze expositie op dinsdag 30 juni om 14.00 uur.
De openingstijden zijn ma 13-16 uur, di t/m za 11 - 16 uur.

Meer informatie? Bel met de Tibet Support Groep Nederland, tel: 020- 623 76 99.

Verkoopexpositie

t.b.v. de Tibetaanse hulporganisatie 'ROKPA'

Mantra's en thangka's:
Andy Weber en de meesterschilder uit Dharamsala

Schilderijen en installaties:
w.o. een rozenmandala e.d.
Marie-Louise Kersbergen e.a.

World Artists For Tibet

t/m 26 september 1998

(Uitsluitend op afspraak in de periode van 15 juli t/m 30 augustus)

Galerie & Sculpturenpark

GROENEVELD ALMELO

Groeneveldsweg 8 - 7609 PX Almelo - NL
Tel. 31/(0)546 81 81 11 - Fax 31/(0)546 85 10 17

Openingstijden: woensdag t/m zaterdag en 1e zondag v.d. maand van 13.00 - 17.00 uur

MAITREYA INSTITUUT AMSTERDAM

DE VERBOUWING IS BEGONNEN

Op 7 mei was het zover: de vergunningen waren binnen en er kon een begin gemaakt worden met de verbouwing. De werkzaamheden zullen enkele maanden in beslag nemen. In oktober van dit jaar zullen we de deuren van het centrum kunnen openen.

De afgelopen periode zijn de plannen en vergaderingen van het comité ongehinderd voortgezet. Langzaam beginnen de ideeën voor het programma, de inrichting van het centrum en alles daarom heen meer vorm te krijgen. Zoals u als lezer van het Maitreya Magazine al eerder heeft kunnen lezen, is de doelstelling van het stadscentrum het boeddhisme voor iedereen uit Amsterdam en omstreken dichter bij huis te brengen. Het zal daardoor makkelijker worden om 's ochtends, 's middags of 's avonds, wanneer er maar even de gelegenheid voor is, langs te komen om te mediteren, een kopje thee te drinken of de boekwinkel te bezoeken. Het comité heeft het voorlopige programma samengesteld en wij willen hier alvast wat over vertellen.

De vaste leraar uit het Maitreya Instituut, Geshe Sonam Gyaltsen, zal twee keer in de maand op woensdagavond lezingen geven. Deze lezingen zullen ook door mensen met minder kennis van de boeddhistische leer goed te volgen zijn.
De woensdag daarop zullen discussie-/ meditatiegroepen dieper op deze stof ingaan. In het Tibetaans boeddhisme worden lezingen en bestudeerde stof verder uitgediept door middel van debatten en discussies. Ook willen wij bezoekers van het centrum de mogelijkheid bieden te discussiëren over de lezingen en hun eigen ervaringen in de praktijk met elkaar te delen. Deze groepen zijn voor iedereen vrij toegankelijk.
Daarnaast zullen er studiegroepjes gevormd worden die zich met de Lam Rim, de Stadia van het Pad naar de Verlichting, bezighouden. De Lam Rim loopt als een rode draad door alle lezingen en meditaties heen.

Dagelijks zijn er in het centrum begeleide lunch- en avondmeditaties. Later op de avond is er een stille meditatie. Op de dinsdagochtend zal er een inloopochtend worden georganiseerd. In het centrum zullen er dan mensen aanwezig zijn om nieuwkomers te verwelkomen, een rondleiding te geven en vragen te beantwoorden.

Andere activiteiten zijn onder andere het boventoon zingen, lessen Tibetaanse taal, kindermiddagen en het maken van mantrarollen.
De cursus boventoon zingen zal één keer in de maand plaatsvinden en worden gegeven door Borg Diem Groeneveld, die in 1985 met het boventoon zingen is begonnen. Sindsdien heeft hij veel ervaring opgedaan en geeft hij cursussen in stemontwikkeling en boventoonzang. Het boventoon zingen kan alleen doorgaan bij voldoende deelname, dus als je geïnteresseerd bent, laat het ons dan even weten.
Het mantrarollen zal elke week op woensdag en zaterdag gedaan kunnen worden. Meer informatie hierover en over andere toekomstige activiteiten zult u nog vóór de opening van het centrum van ons ontvangen via een programmafolder. De meditaties, lezingen en andere activiteiten zijn niet uitsluitend bedoeld voor boeddhisten of mensen met boeddhistische kennis maar voor iedereen, dus iedereen is altijd welkom!
Lama Thubten Zopa Rinpochee heeft inmiddels op de CPMT vergadering van juni jl. te Nepal, toegezegd voor de opening van het Maitreya Instituut Amsterdam in oktober naar Nederland te komen!

Wij willen iedereen bedanken die gereageerd heeft op de oproep in het vorige Maitreya Magazine door een bijdrage te geven aan het centrum. Aangezien het centrum voor een groot deel afhankelijk is van giften, stellen wij jullie reactie zeer op prijs. Wij zijn er echter nog lang niet en hopen dat als jullie enkele spullen over hebben of toevallig ergens tegen aan lopen, aan ons zullen denken en contact op willen nemen met iemand van het comité Maitreya Instituut Amsterdam. Hieronder volgt nogmaals de lijst met spullen die wij het hardst nodig hebben om het centrum draaiende te houden.

Lijst van goederen die het centrum nodig heeft:

voor de meditatieruimte (gompa):
-boeddhabeeld
-thanka's
-offerlichten en offerschalen
-andere rituele voorwerpen
-schemerlamp voor leraar/spots
-meditatiekussens en matten
-kleinen tafels

voor het kantoor:
-telefoons en telefooncentrale
-faxapparaat
-computers en printers
-bureau's en bureaustoelen
-boeken- en archiefkasten
-losse kantoorbenodigdheden

voor het appartement van de monnik of non en de logeerruimte voor de leraren:
-bedden

-kasten
-stoelen
-banken
-lampen
-goede keukenapparatuur
-boekenkasten
-televisietoestellen
-vloerkleden

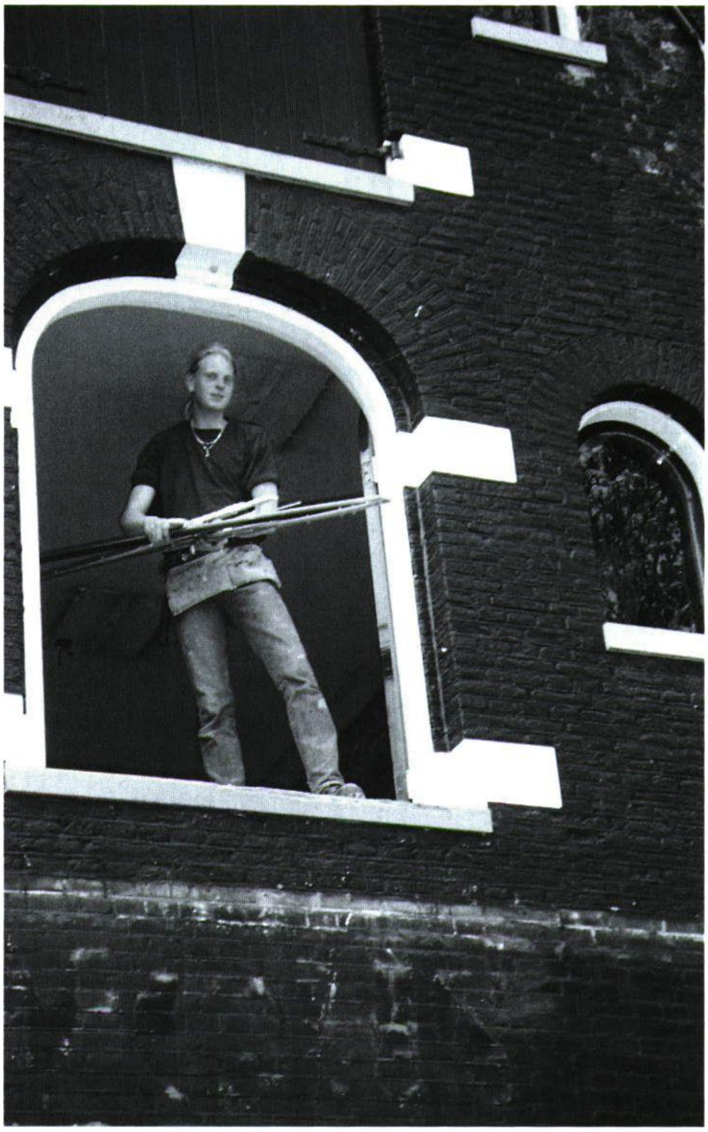
overige:
-was en droogmachine
-gemakkelijke stoelen en banken
-stofzuigers
-waterkokers
-geluidsinstallatie
-wandklokken
-breedbeeld tv en videorecorder
-vazen...enzovoort.

Mocht u een geldelijke bijdrage aan het centrum willen leveren dan kunt u dat doen via ons bankrekeningnummer: 67.12.20.748. Als u uw donatie voor een specifiek doel zoals het boeddhabeeld gebruikt wil zien, dan kunt u dat er even bij vermelden.

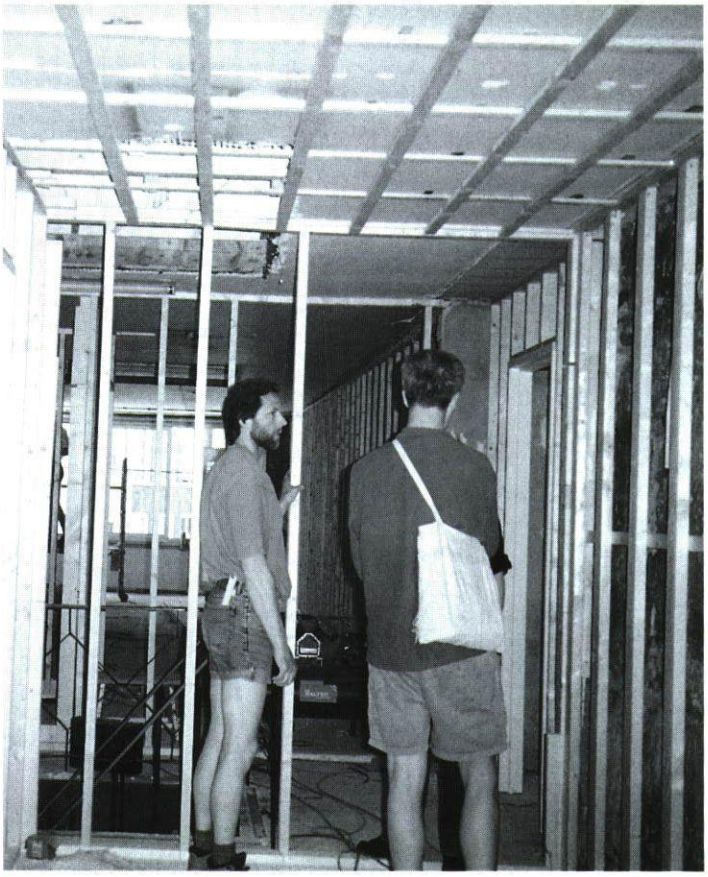
Ook hebben wij voor de maanden augustus en september enthousiaste vrijwilligers nodig om te helpen met het schilderen van het pand. Als u geïnteresseerd bent, zouden wij dat graag van u vernemen.

Namens het comité Maitreya Instituut Amsterdam:

Paula de Wijs:	020-692 06 29
Robert van Opstal:	020-643 01 55
Ellis Dropsie:	023-551 30 66.



Paula de Wijs



De verbouwing van Maitreya Instituut Amsterdam is in volle gang.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

JULI T/M OKTOBER 1998

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Juli

do.	2 (8)	Wassende maan Tara Offerande
za.	4 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	5	Speciale Offerande aan de Spirituele Meesters ter gelegenheid van de geboortedag van Z.H. de Dalai Lama
do.	9 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
za.	18 (24)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	23 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha.
Vr.	31 (8)	Wassende maan Tara Offerande

Augustus

zo.	2 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	3 (10)	
za.	8 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
ma.	17 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	22 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
zo.	30 (8)	Wassende maan Tara Offerande

September

di.	1 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	6 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
do.	15 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
zo.	20 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
di.	29 (8)	Wassende maan Tara Offerande

Oktober

do.	1 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	5 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
do.	15 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
di.	20 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
wo.	28 (8)	Wassende maan Tara Offerande.

Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m. de wisselende aanvangstijden van de gebedsdiensten en van de Acht Mahayana Voorschriften.

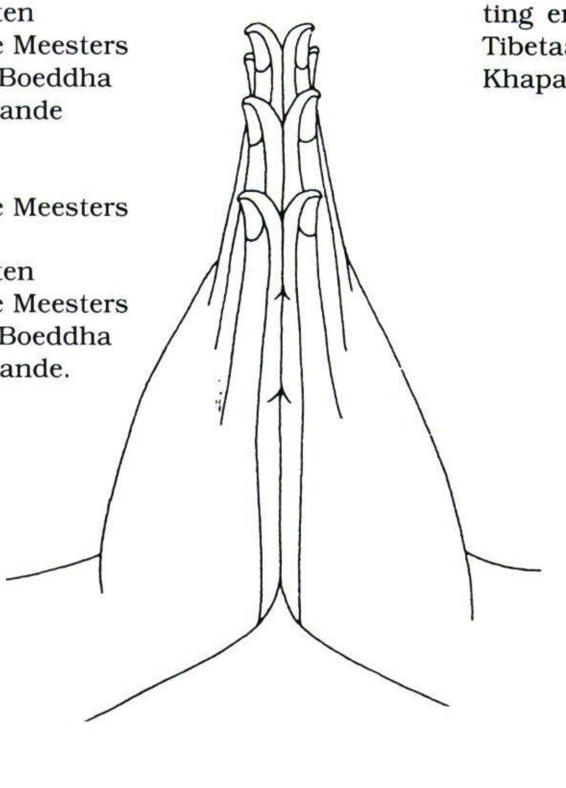
BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

Zo. 5 juli: Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama. Hoewel de verjaardag eigenlijk op 6 juli valt, wordt de Offerande aan de Spirituele Meesters in het weekend gehouden op zondagmiddag om 15.00 uur.

Do. 9 juli: Wereldwijde gebed dag voor de vrede.

Di. 10 nov.: Lha Bab Dus Chen, herdenking van de terugkeer van Boeddha nadat hij in de hemel zijn moeder in de Dharma onderwees.

Zo. 13 dec.: Viering van de geboorte, verlichting en Parinirvana van de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa.



CURSUSINFORMATIE

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.
Vanaf de A50 afslag Epe/Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

AANMELDING EN BETALING CONTRIBUTIE
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de **cursusdatum.**
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

PROGRAMMA 1998

ABHISAMAYA ALANKARA
(Tib.: Ngön tog gyän / mngon rtogs rgyan)
'EEN SIERAAD VOOR REALISATIES'
door BOEDDHA MAITREYA en ARYA ASANGA

Sedert april 1997 onderwijst de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen het eerste hoofdstuk van deze Mahayana tekst, die door Boeddha Maitreya werd onderwezen en door Arya Asanga werd opgeschreven. In dit hoofdstuk komen als onderdelen van het "transcendente bewustzijn van alles" de belangrijkste principes van het Mahayana boeddhisme aan de orde zoals:

1. Het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, de 2 niveaus van realiteit, de 4 edele waarheden, de Drie Juwelen van Toevlucht en de verschillende realisaties van de Sangha.
2. Diverse instructies voor de training.
3. Het Mahayana Pad van Voorbereiden.
4. Het boeddha-potentieel.
5. Het doel van het Mahayana.
6. Het bereik van het Mahayana.
7. Het aantrekken van het bodhisattva harnas.
8. Het ondernemen van de beoefeningen voor bodhisattva's.
9. Het verzamelen van verdienste.
10. Het zeker bovenkomen.

De Abhisamayalankara is een van de vijf belangrijkste teksten, welke aan de grote Klooster Universiteiten van de Gelukpa orde worden bestudeerd. De verschillende onderwerpen worden bezien vanuit het filosofisch standpunt van de Svatantrika Madhyamika School. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal voor zijn presentatie behalve de basis-tekst vooral het 'Heldere Betekenis Commentaar' van de Indiase wijsgeer Haribhadra (Lobpon Senge Zangpo) gebruiken, maar put voor zijn uitleg ook uit andere belangrijke Tibetaanse commentaren en weeft deze tot een overzichtelijk en begrijpelijk geheel. Tot dusver zijn de eerste drie onderwerpen uitgelegd. Vanaf februari 1998 zullen de laatste zeven onderwerpen worden uitgelegd.
Van de lezingen wordt een transcript ter beschikking gesteld met al het door Geshe-la verklaarde studiemateriaal. Door de gebruikte methode van lesgeven bevatten de transcripten een selectie van belangrijke informatie uit alle belangrijke Tibetaanse commentaren. Ze vormen zo een waardevol studie- en naslagwerk dat tot nu toe noch in het Sanskriet, noch in het Tibetaans, noch in een westerse taal voorhanden was.
Hoewel Geshe-la ook de praktische kant van de behandelde onderwerpen steeds aangeeft, adviseren wij dit programma-onderdeel vooral aan studenten met een sterke belangstelling voor de filosofische kant van het Tibetaans boeddhisme.

DATA:
4 t/m 6 september
2 t/m 4 oktober
6 t/m 8 november
4 t/m 6 december.

KOSTEN:	***F 180,- als los weekend. Bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen krijgt men (achteraf) korting.***
AANVANG:	***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANMELDING:	***Tel: 0578-661450*** ***Fax: 0578-661851.***

RATNAMALA
(Tib: Richen Trengwa)
'HET JUWELEN KRALENSNOER VOOR BODHISATTVA'S'
door ARYA NAGARJUNA

In een serie van zeven weekenden zal onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een uitleg geven van het boeddhistisch pad, zoals dat door personen met aanleg voor de Mahayana motivatie dient te worden gevolgd. Het voornaamste doel daarbij is veel positieve energie te creëren, voornamelijk door dingen voor anderen te doen, om op die manier zo snel mogelijk het menselijk potentieel te realiseren in de staat van volmaakte verlichting zodat men nog meer voor anderen kan doen. De volmaakte verlichting is het hoogst mogelijke niveau van geestelijke ontwikkeling, de staat van boeddhaschap. Personen die voor het welzijn van anderen naar het boeddhaschap streven, worden bodhisattva's genoemd; heldhaftige personen, die voor het welzijn van de wereld naar perfectie streven.
Gedurende dit studie-blok (vgl. Module bij de open universiteit) worden de belangrijkste beoefeningen van het Mahayana pad uitgelegd op een manier die aansluit bij de dagelijkse realiteit van de Nederlandse beoefenaar. Bovendien zal vrij uitgebreid worden ingegaan op de wijsheid van zelfloosheid of 'de leegte'.

De eerwaarde Geshe baseert zijn presentatie steeds op een authentieke boeddhistische tekst en slaagt er prima in de boeddhistische beoefeningen voor iedereen duidelijk en toegankelijk te maken. Dit resulteert in een unieke combinatie van zuiver Tibetaans boeddhisme met een praktische interpretatie voor de moderne, weldenkende mens. Aan het einde van elke

lezing is er gelegenheid de leraar vragen te stellen en er is ruimte en tijd voor discussie. Tussen de lezingen door kunnen de deelnemers onder leiding van oudere studenten van het Maitreya Instituut ervaring opdoen met meditatie.

Vanwege het open karakter van deze weekenden, is het goed mogelijk op één of meerdere losse weekenden in te schrijven.
Als u eens wilt komen kijken hoe het boeddhisme in het Maitreya Instituut wordt gepresenteerd, kunt u geheel vrijblijvend en kosteloos een dag of dagdeel bijwonen. Dit geeft een open en eerlijke gelegenheid om kennis te maken met het Maitreya Instituut en haar vaste leraar. U hoeft ons alleen even te bellen met de mededeling op welke dag voor welk dagdeel u komt en met hoeveel personen.

DATA:
18 t/m 20 september
16 t/m 18 oktober
20 t/m 22 november
18 t/m 20 december.

KOSTEN: ***F 180,- als los weekend. Bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen krijgt men achteraf korting.***
Voor het bijwonen van een dag of dagdeel ter kennismaking, zijn behalve evt. consumpties geen kosten verschuldigd.
AANVANG: ***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANMELDING: ***Tel: 0578-661450***
Fax: 0578-661851.

10 t/m 24 juli
LAM RIM ZOMER MEDITATIE CURSUS
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Meer dan 2500 jaar geleden onderwees Boeddha Sakyamoenie zijn leringen aan een enorme variëteit personen. Hij spitste zijn onderricht steeds volkomen toe op de spirituele behoeften van zijn luisteraars, hetgeen resulteerde in een breed scala van methoden en technieken voor het ontwikkelen van de geest. De boeddhistische leer is zo omvangrijk dat het voor iedereen die de verzamelde werken van de Boeddha wil bestuderen moeilijk is om daarin een duidelijk pad te onderscheiden wat hij of zij zou kunnen volgen. De grote Indiase meester Atisha (982-1054) schreef 'Een Lamp Voor Het Pad', waarin hij de leringen van de Boeddha in een logische volgorde bij elkaar zette. Hij creëerde daarmee een handleiding die door iedereen kan worden begrepen en beoefend, volkomen afgestemd op de praktijk. Naast de woorden van de Boeddha zelf, is deze tekst gebaseerd op de levende mondelinge overdracht, welke Atisha in een ononderbroken overleveringslijn had ontvangen.

Verschillende grote meesters schreven commentaren op deze tekst, waarvan de korte, middellange en grote Lam Rim teksten van Lama Tsong Khapa de beroemdste zijn. De Lam Rim, Een Presentatie van Alle Stadia van het Pad naar de Verlichting, bevat alle leringen van de Boeddha, aaneengeregen tot één praktisch geheel en gericht op de beoefening.

Tot op de dag van vandaag biedt dit onderricht de beste gelegenheid om in korte tijd, op een overzichtelijke en begrijpelijke manier, een grondige kennis over het boeddhisme te vergaren en deze kennis onder deskundige leiding in de praktijk toe te passen. De zeer heldere uitleg van Geshela maakt de beproefde meditatiemethoden geschikt voor de moderne mens en inspireert tot kritisch nadenken over de boeddhistische wijsheden en tot integratie daarvan in het eigen bewustzijn. Daardoor sluit de theorie direct aan op het dagelijks leven.

De twee dagelijkse lezingen door Geshela, worden afgewisseld met geleide meditaties en discussies. Deze cursus is zeer geschikt voor mensen die nog weinig kennis hebben van het boeddhistische pad of die eerder verzamelde kennis willen verrijken met ervaring. De Lam Rim cursus is bovendien een prima gelegenheid voor studieprogramma studenten die nog weinig Lam Rim onderricht hebben gevolgd, om hun gebrek aan overzicht aan te vullen. Door de retraite sfeer biedt deze cursus ervaren boeddhisten volop de gelegenheid om tot verdieping van inzicht en beleving te komen.

KOSTEN: ***F 985,- vol pension (slaapzaal).***
AANVANG: ***Vrijdagavond 10 juli om 20.00 uur.***
EINDE: ***Vrijdagmiddag 24 juli na de lunch.***
AANMELDING: ***Tel: 0578-661450***
Fax: 0578-661851.

24 juli
JAARLIJKSE FEESTDAG VOOR GESHE SONAM GYALTSEN

Op deze dag vieren wij de komst en tevens de verjaardag van onze eerwaarde vaste leraar. Iedereen is welkom. Laat ons in verband met de hapjes en drankjes wel ruim van tevoren weten of wij u als gast mogen ontvangen.

AANVANG: ***Vrijdagmiddag om 13.00 uur.***
AANMELDING: ***Tel: 0578-661450***
Fax: 0578-661851.

29 augustus 1998
HET DRAAIEN VAN HET MANI-WIEL
OPEN DAG MAITREYA INSTITUUT EMST

Eindelijk is het dan zover. Het mani-wiel draait. Na jarenlang nadenken, zoeken naar de juiste oplossingen, verzamelen van technisch vernuft en vooral ook veel hard werk is met de zegening van de Boeddha het eerste gebedswiel in Nederland van deze grootte gereed. Wij danken de vele medewerkers en de sponsors die het belang van het mani-wiel inzagen en hun financiële bijdrage leverden.
Deze open dag stellen wij iedereen in de gelegenheid een kijkje te nemen in het instituut. We hopen vooral mensen uit de buurt, maar ook eventuele vrienden, kennissen en/of familieleden van cursisten te mogen verwelkomen. Na de officiële opening door onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, start een feestelijk programma met een rommelmarkt, lekkere hapjes en tot besluit een Tibetaanse muzikale noot.

Programma :

Van 11.00 - 12.00 uur.
In beweging zetten van het mani-wiel door Geshe Sonam Gyaltsen en een vertegenwoordiger van de gemeente Epe.

Van 11.00 - 17.00 uur.
Expositie van Tibetaanse rol-schilderingen (thanka's) en dergelijke kunstvoorwerpen
Markt met hapjes en verkopingen.
Videoshows.
Zang en dans uit Tibet en het Westen.

Goede, bruikbare spullen voor de verkoping kunnen bij het Maitreya Instituut worden afgeleverd voor 15 augustus. De opbrengst komt ten goede aan de bouw van een stoepa in Emst.

4 t/m 6 september
ABHISAMAYALANKARA
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN
Vertaling: Hans van den Bogaert.

Dit eerste weekend na de zomervakantie gaat de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen verder met de presentatie van het commentaar van Haribhadra op de tekst van Maitreya over het bodhisattva-pad. Zie voor een beschrijving van het onderwerp de inleiding hierboven. Deze weekenden zijn in principe voor iedereen toegankelijk, maar mensen die nieuw zijn in het Tibetaans boeddhisme wordt de parallel lopende cursus over Het Juwelen Kralensnoer aangeraden.

KOSTEN: ***F 180,- als los weekend. Bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen krijgt men (achteraf) korting.***
AANVANG: ***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANMELDING: ***Tel: 0578-661450***

18 t/m 20 september
HET JUWELEN KRALENSNOER VOOR BODHISATTVA'S
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN
Vertaling: Hans van den Bogaert.

De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft aan de hand van een authentieke boeddhistische tekst een aantal instructies voor theorie en praktijk van het Tibetaans boeddhisme. De tekst is geschreven door Arya Nagarjuna, een Indiase yogi en wijsgeer die ongeveer 400 jaar na de Boeddha het Mahayana boeddhisme een nieuwe impuls gaf. De tekst is als advies aan een koning geschreven en is bijzonder goed van toepassing op de moderne westerse mens.
Behalve een serie praktische instructies die onmiddellijk toepasbaar zijn, gaat de tekst diep in op de wijsheid die zelfloosheid of "de leegte" realiseert, volgens de filosofische opvattingen van de Prasangika Madhyamika school. In zekere zin is deze cursus dan ook een voortzetting van het blok wijsheid dat in het studieprogramma wordt gepresenteerd. Naast een overzicht van het gehele boeddhistische pad, worden de bodhisattva-stadia en de perfectie van wijsheid beschreven.

KOSTEN: ***F 180,- als los weekend. Bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen krijgt men (achteraf) korting.***
AANVANG: ***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANMELDING: ***Tel: 0578-661450***

2 t/m 4 oktober:
ABHISAMAYALANKARA
(Zie voor overige gegevens de aankondigingen hierboven).

16 t/m 18 oktober:
HET JUWELEN KRALENSNOER
(Zie voor overige informatie de aankondigingen hierboven).

6 t/m 8 november:
ABHISAMAYALANKARA

20 t/m 22 november:
HET JUWELEN KRALENSNOER

4 t/m 6 december:
ABHISAMAYALANKARA

18 t/m 20 december:
HET JUWELEN KRALENSNOER

DE BOS-EN TUIN ACTIVITEITEN

De werkgroep "Bos en tuin" organiseert weer een aantal werkweekenden. Voor de volgende bos- en tuinwerkperioden vragen wij vele helpende handen die licht werk maken:

DATA:
4 t/m 6 september
2 t/m 4 oktober
6 t/m 8 november.

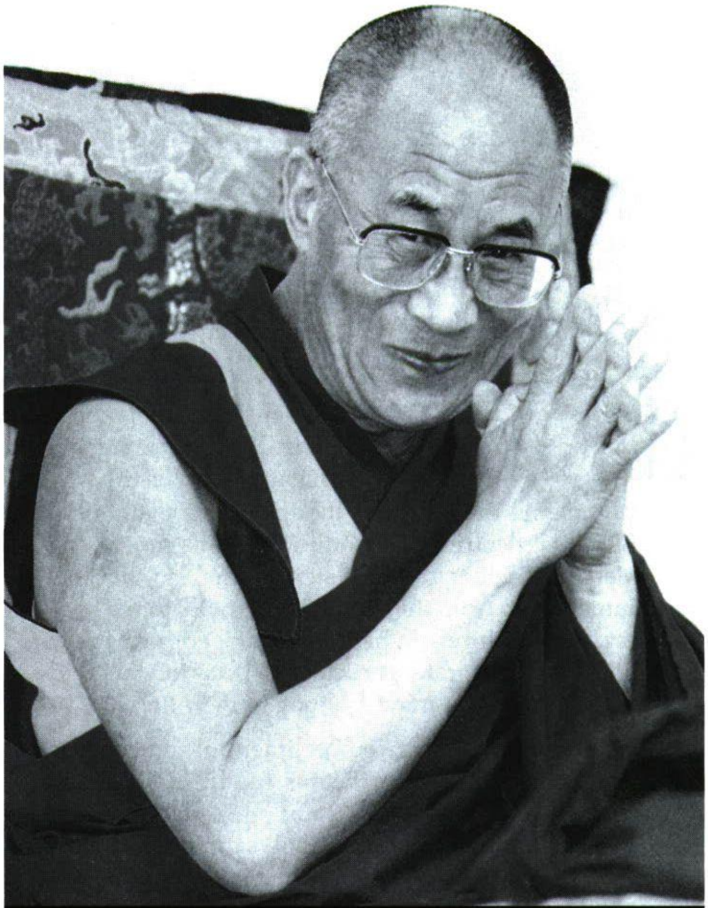
Aankomst vrijdagavond
In verband met de coördinatie van de werkzaamheden verzamelen de deelnemers op vrijdagavond. Op vrijdagavond wordt niet gewerkt, maar werkers kunnen bijvoorbeeld op vrijdagavond de lezing bijwonen van het parallel lopende cursusweekend. De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.30 uur.

KOSTEN: ***Aan deelname zijn geen kosten verbonden.***
AANVANG: ***Vrijdagavond om 20.00 uur.***
AANVANG WERKZAAMHEDEN:
Zaterdagochtend om 9.30 uur.
EINDE: ***Zondagmiddag om 17.00 uur.***
AANMELDING EN INFORMATIE:
Tel: 0578-661450.
Fax: 0578-661851.

Buddha's Path to Happiness

Teachings on the Path
to Enlightenment/Lamrim:
26th till 30th Oct. 1998
Avalokitesvara Initiation:
31st Oct. and 1st Nov. 1998

"Taming your mind is the path to happiness"
(H.H. the Dalai Lama)



from 26th Oct. till 1st Nov. 1998
organized by Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg

Tibetisches Zentrum e.V.
Visit of H.H. Dalai Lama
Hermann-Balk-Str. 106
D-22147 Hamburg
Germany
Telephone: +49-40-644 92 652/ Fax -653
(Thursdays 17.00 p.m. till 20.00 p.m.)
E-mail: dlinfo@tibet.de

Jan Paul Kool

Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.

NAAR TIBET MET KUIFJE

In samenwerking met de Belgische Fondation Hergé organiseert het Rijksmuseum voor Volkenkunde in Leiden dit najaar de grote tentoonstelling NAAR TIBET MET KUIFJE. Bijna een jaar lang staat het gehele museum in het teken van Tibet.

De tentoonstelling is gebaseerd op het populaire album **'Kuifje in Tibet'**. In dit stripverhaal reist de wereldberoemde stripheld af naar het Dak van de Wereld en komt de lezer van alles te weten over de boeiende cultuur van Tibet.

Het is een tentoonstelling die zowel voor Kuifje kenners als liefhebbers van de Tibetaanse kunst en cultuur tot de verbeelding zal spreken.

26 september 1997 t/m 3 augustus 1998.
Rijksmuseum voor Volkenkunde
Steenstraat 212,
2300 AE LEIDEN.
Tel: 071-5168800.

LEZINGEN IN HET LAND DOOR GESHE SONAM GYALTSEN TWEEDE SEMESTER 1998

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep Amsterdam
Informatie:
Tel: 020-6254138.

In een serie lezingen op elke tweede woensdag van de maand zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen over het Tibetaans boeddhisme spreken:
9 september
14 oktober
11 november
9 december.

AANVANG: 19.30 uur
N.S.T.G.
Prinsengracht 200,
(bij de Westerkerk).
Amsterdam.

GRONINGEN: Maitreya Studiegroep Groningen
Informatie:
Tel: 050-5268058 (Simon) en
050-3136167 (Paul).

Op de volgende woensdagavonden zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een lezing houden:
2 september
7 oktober
4 november
2 december..

AANVANG: **19.30 uur**
Grand Café 'De Bonte Koe'
Spilsluizen 9
Groningen.

HET MAITREYA INSTITUUT ONTVANGT GEEN BEZOEKERS IN DE MAAND AUGUSTUS. DE WINKEL VAN HET MAITREYA INSTITUUT BLIJFT TE BEZOEKEN NA TELEFONISCHE AFSPRAAK. HET KANTOOR EN DE WINKEL ZIJN DAGELIJKS TELEFONISCH BEREIKBAAR, VAN 9.00 TOT 16.00 UUR, BEHALVE OP ZATERDAG.

F. P. M. T. - STICHTING
Maitreya Instituut

K.v.K. Amsterdam 41200578 BTWnr: NL 00 6832994 B01

Inventarisatie tantrisch onderricht Maitreya Instituut

Op verzoek van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen wordt een inventarisatie uitgevoerd met betrekking tot de wens bij studenten om tantrisch onderricht te ontvangen van Geshe-la.

Geshe-la heeft aangegeven dat in beginsel een aantal mogelijkheden bestaan voor dergelijk onderricht. Deze mogelijkheden kunnen worden ondergebracht in twee categorieën:

I. Initiatie in 1000-armige Avalokiteshvara (duur: twee dagen)
Deze initiatie in de beoefening van de Boeddha van mededogen valt in de klasse van kriya tantra. Deze initiatie is reeds eerder gegeven door Geshe-la in mei 1997.

II. A. Initiatie in Yamantaka (duur: twee dagen)
Het betreft hier een 'wang' (volledige initiatie) in de beoefening van de solitaire held Vajra Bhairava, in de klasse van hoogste yoga tantra. Het ontvangen van de Yamantaka initiatie van Geshe-la is een voorwaarde voor het bijwonen van het vervolgonderricht hierna genoemd sub B. en C. NB het bijwonen van B. en C. in vervolg op de initiatie is een mogelijkheid en niet een verplichting.

B. Uitleg van de lange Yamantaka sadhana (onderricht van minimaal één week)

C. Uitleg van de guru puja / Lama Chöpa (onderricht van minimaal één week)

Het tijdstip waarop deze initiaties en het vervolgonderricht plaatsvinden zullen op een later moment vastgesteld worden.

Aangezien tantrisch onderricht speciale verplichtingen met zich meebrengt hecht Geshe-la er belang aan dat studenten zich van te voren goed oriënteren of zij aan de voorwaarden kunnen voldoen.
De voorwaarden voor het bijwonen van de initiaties zijn de volgende.

Voor I. zowel als II.A.:

* De student moet vertrouwen hebben in Geshe-la, de meditatieboeddha en de Dharma.
* De student moet minimaal drie en bij voorkeur meer dan vijf jaar boeddhist zijn en door het volgen van onderricht en studie een goede kennis hebben verworven van het algemene pad (met name de Lam Rim). Voor succes met de tantrische beoefening is vereist dat de student de drie hoofdzaken van het pad beoefent.

Voor II.A. geldt in aanvulling hierop de volgende voorwaarde:

* De student moet bereid zijn de verplichtingen die voortvloeien uit de initiatie gedurende de rest van zijn leven naar vermogen te houden. Deze verplichtingen bestaan uit:
  - het naleven van de Bodhisattva-gelofte;
  - het houden van de tantrische samaya-verbintenissen;
  - het dagelijks beoefenen van de "Zes zittingen guru yoga".

Voor II.B. en C. gelden aanvullende verplichtingen voor degenen die dit onderricht volgen.

Studenten die de wens hebben zich (verder) op het vlak van tantra te ontwikkelen door het volgen van tantrisch onderricht van Geshe-la, en bereid zijn en in staat zijn om aan de genoemde voorwaarden te voldoen kunnen zich vóór 15 augustus aanmelden in de winkel / bij het Maitreya kantoor (tel 0578 - 661450). NB duidelijk vermelden of je interesse I. en/of II.A. betreft.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, Holland, Tel: 0578 66 14 50, Fax: 66 18 51, Postbank: 4305057. Bank: ING Epe: rek.nr. 65.85.11.548

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Juli, augustus, september 1998

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Kerkgenootschap Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelongma Tenzin Kelzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Sander Tideman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn en Christiane Bahr

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 127
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

LIDMAATSCHAP / ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar. Het lidmaatschap gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd. De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 30,-- per jaar in Nederland Europa *f* 40,-- overige landen *f* 55,--
Gezinsabonnement *f* 40,-
Losse nummers *f* 7,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, contributie, donaties Postbank: nr. 6901668 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst.
Betalingen voor winkel en groothandel alleen per faktuur en acceptgiro.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

KERKGENOOTSCHAPBESTUUR
Voorzitter:
Sander Tideman

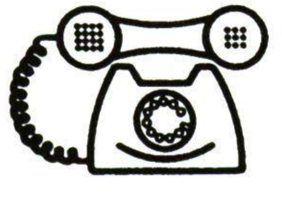
Vice voorzitter:
Thirza Happé

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee,
Gelong Marcel Bertels,
Paula de Wijs-Koolkin.

Comitéleden:
Sander Tideman, Thirza Happé, Jan Paul Kool, Koosje van der Kolk, Alex de Haan, Jacoba Postma, Herman Homan.



Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page:
http://home.wxs.nl/~maitreya

Het kantoor van het instituut is zondag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 09.00-16.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is op zaterdag gesloten.

VOORPLAAT
Mani-wiel in Emst
Foto: Koosje v.d. Kolk
Vormgeving: Chris Verschoor en Offsetdrukkerij Refo b.v.

DOELSTELLING
Het kerkgenootschap en de stichting stellen zich tot doel: Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- DONATEUR-ABONNEE 1998**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- DONATEUR ABONNEE 1998 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor kunt u een **automatische overboeking** doen of een eenmalige storting o.v.v. Donateur-abonnee op onze Postbankrekening nr.: 6901668 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan naast het Maitreya Magazine 6x per jaar het Engelstalige blad Mandala. Verder krijgt u **15% korting** op alle artikelen **uit de winkel** behalve op de transcripten. U bent ook automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

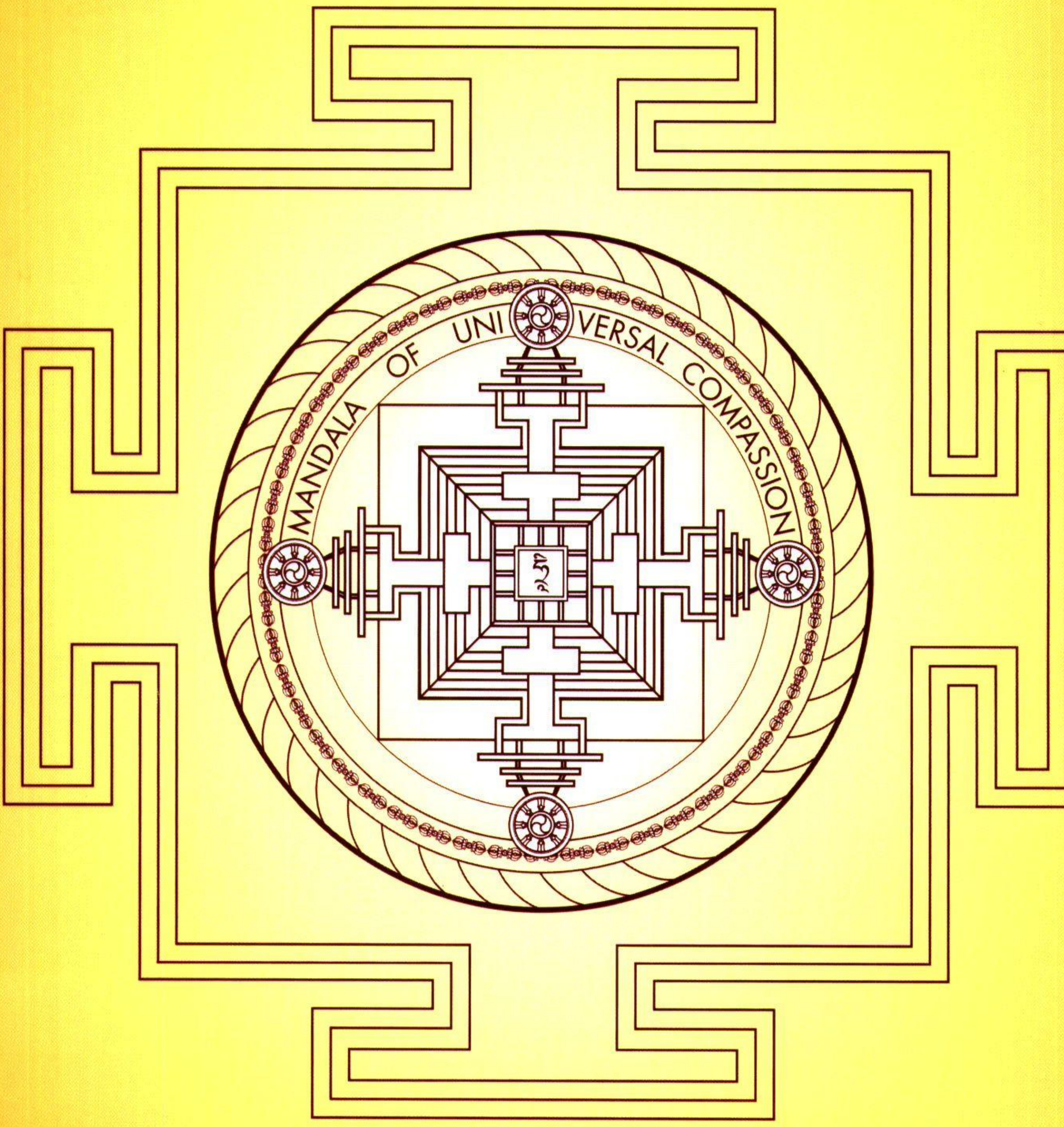
DONATEURS
Donaties aan het kerkgenootschap zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE LID-ABONNEE 1998 & FPMT-LID 1998**
Voor cursisten is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Lid/Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine, 6x het Engelstalige blad Mandala. Het lidmaatschap is voor cursisten noodzakelijk.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze postof bankrekening met vermelding van: Geshe actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.70.24.481 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION